



Cholesterin

ERHÖHTE WERTE

EINFACH OPTIMIEREN

Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die lebenswichtig für den Menschen ist, da sie wichtige Aufgaben im gesamten Organismus erfüllt. Cholesterin ist z.B. maßgeblich am Aufbau der Zellmembran sowie an vielen Stoffwechselfvorgängen des Gehirns beteiligt. Gleichzeitig ist Cholesterin im Körper ein wichtiger Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäuren zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen (z.B. Östrogen, Testosteron und Cortisol, das als Stresshormon fungiert und für viele Körperfunktionen essenziell ist).

Es gibt unzählige Naturheilmittel, die einem dabei helfen können den Cholesterinspiegel zu senken. Oftmals werden Medikamente beworben, die schnelle Ergebnisse ohne viel Anstrengung versprechen- diese klingen auch sehr vielversprechend nicht wahr? Wir verraten Ihnen in dieser Ausgabe, wie einfach es tatsächlich sein kann, den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise in Schach zu halten. Dabei müssen Sie nur einige Lebensmittel durch eine gesündere Variante austauschen, Ihr Trainingsprogramm umstellen, oder aber ein zwei Nahrungsergänzungsmittel in Ihre tägliche Routine einbauen.

Bereit für den Anfang? Werfen wir einen Blick auf 28 einfache Methoden, wie man den Cholesterinspiegel senken kann und wie er sich auf die Gesundheit auswirken kann.

Cholesterinspiegel - Normwerte

Der Lipidprofil-Bluttest zeigt den Gehalt an Cholesterin und Triglyceriden im Blutkreislauf auf. Gesundheitsorganisationen haben einen festen Bereich für das gesamte, schlechte LDL- und gute HDL-Cholesterin sowie Triglyceride festgelegt, aber das Wichtigste, was bei der Suche nach einer natürlichen Cholesterinsenkung zu berücksichtigen ist, ist das Verhältnis von LDL zu HDL-Cholesterin, das etwa 2:1 betragen sollte.

Hier sind die empfohlenen Bereiche eines optimalen Cholesterinspiegels:

LDL-Cholesterin

Lipoprotein mit niedriger Dichte

" Schlechtes" Cholesterin

Der Gehalt steigt mit einer ungesunden Ernährung

Rauchen erhöht den LDL-Spiegel

Ist die Hauptquelle für Cholesterinaufbau und -blockade in den Arterien

Höhere Werte bedeuten ein erhöhtes Risiko für schwere Herzprobleme und Schlaganfälle

Übergewicht ist mit einem höheren LDL-Wert und einem niedrigeren HDL-Wert verbunden

Unter 70 mg/dL ideal für Menschen mit sehr hohem Risiko für Herzerkrankungen

Unter 100 mg/dL ideal für Menschen mit Herzkrankheitenrisiko

100-129 mg/dL nahezu ideal

130-159 mg/dL leicht erhöht

160-189 mg/dL hoch

190 mg/dL und darüber Sehr hoch

Cholesterinspiegel - Normwerte

HDL-Cholesterin

Lipoprotein mit hoher Dichte

" Gutes" Cholesterin

Der Gehalt steigt mit einer gesunden Ernährung

Rauchen senkt den HDL-Spiegel

Hilft, den LDL-Spiegel zu senken und Cholesterin
aus den Arterien zu entfernen

Höhere Werte bedeuten ein geringeres Risiko für
schwere Herzprobleme und Schlaganfälle

Männer mindestens 40 mg/dL

Frauen mindestens 50 mg/dL



Die Gefahren eines hohen Cholesterinspiegels

Cholesterin ist eine natürlich vorkommende Substanz, die von der Leber produziert wird und vom Körper für die korrekte Funktion von Zellen, Nerven und Hormonen benötigt wird.

Obwohl der Körper Cholesterin benötigt, kann sich überschüssiges Cholesterin aufbauen und eine Fettablagerung an den Wänden der Arterien bilden, wodurch der Blutfluss zu den lebenswichtigen Bereichen des Körpers verringert wird. Wenn sich die Plaque langfristig weiter ausbildet, kann sie das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls deutlich erhöhen.

Was verursacht also einen hohen Cholesterinspiegel?

Ob Sie es glauben oder nicht, die Antwort geht weit über eine cholesterinreiche Ernährung hinaus.

Während Cholesterin normalerweise im Gleichgewicht gehalten wird, kann eine ungesunde Ernährung mit hohem Gehalt an hydrierten Fetten und raffinierten Kohlenhydraten dieses empfindliche Gleichgewicht stören und zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führen. Dieses Ungleichgewicht manifestiert sich in erhöhtem LDL (schlechtes Cholesterin) und niedrigem HDL (gutes Cholesterin), was das Risiko von Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht. Andere Ursachen können körperliche Inaktivität, Diabetes, Stress und Hypothyreose sein.

Aber denken Sie daran, dass nicht alle Cholesterinwerte gleich hoch sind. LDL-Cholesterin, auch bekannt als "schlechtes Cholesterin", ist die Form, die sich an den Arterienwänden ansammelt und das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen kann. HDL-Cholesterin hingegen wird oft als "gutes Cholesterin" bezeichnet, weil es durch die Blutbahn wandert und schädliches Cholesterin aus den Arterien entfernt, um die Herzgesundheit zu verbessern.

Wie kann man also den LDL-Cholesterinspiegel senken und gleichzeitig den HDL-Cholesterinspiegel erhöhen, um das Herz in Top-Form zu halten? Hier sind einige einfache Möglichkeiten, wie man LDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin senken kann, um eine bessere Herzgesundheit zu fördern.



28 einfache Schritte um den Cholesterinwert zu senken

Lebensmittel die man essen sollte

Es ist nicht notwendig, eine cholesterinarme Ernährung zu befolgen, um im gesunden LDL-Cholesterinbereich zu bleiben. Einfach täglich ein paar Portionen von Lebensmitteln, die den Cholesterinspiegel senken, können helfen, den Cholesterinspiegel und die Triglyceride zu senken, um die Gesundheit Ihres Herzens zu optimieren.

Hier sind ein paar der wichtigsten cholesterinsenkenden Lebensmittel, die Sie vielleicht in Betracht ziehen sollten:

1. Olivenöl

Beladen mit herzgesundheitsfördernden ungesättigten Fetten, hat sich das extra native Olivenöl bewährt, um den schlechten LDL-Cholesterinspiegel zu senken und die Herzgesundheit zu verbessern.

2. Gemüse

Gemüse ist eines der nährstoffreichsten Lebensmittel, d.h. es enthält viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe zur Unterstützung der Herzgesundheit und ist dennoch kalorienarm. Es ist nicht überraschend, dass der Verzehr von mehr Gemüse mit einem niedrigeren LDL-Cholesterinspiegel bei Männern und Frauen verbunden ist.

3. Nüsse

Nüsse sind reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten, was sie zu einer ausgezeichneten Nahrungsergänzung macht, wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, den Cholesterinspiegel zu senken. Eine Überprüfung von 25 Studien zeigte, dass die Aufnahme von Nüssen in die Ernährung, mit einem niedrigeren Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel sowie mit verminderten Triglyceriden verbunden ist.

4. Lein- und Chiasamen

Leinsamen und Chiasamen senken nachweislich den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel, um das Herz gesund zu halten.

5. Lachs

Fettige Fische wie Lachs sind mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren gefüllt, die helfen können, den Cholesterinspiegel zu senken und Entzündungen zu reduzieren.

6. Kurkuma

Dank der Anwesenheit einer starken Verbindung namens Curcumin konnte gezeigt werden, dass Kurkuma den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel im Blut reduziert.



7. Knoblauch

Laut einer Überprüfung von 39 Studien kann der regelmäßige Verzehr von Knoblauch für mindestens zwei Monate den Cholesterinspiegel senken, um das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

8. Okra

Diese beliebte Pflanze ist reich an Ballaststoffen, Kalium und Antioxidantien und kann zur Förderung einer besseren Herzgesundheit beitragen. Eine Tierstudie zeigte, dass Okra-Extrakt in der Lage war, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel bei fettleibigen Mäusen effektiv zu senken.

9. Bohnen und Hülsenfrüchte

Das Hinzufügen von Hülsenfrüchten zu Ihrer Ernährung kann einen großen Einfluss auf die Gesundheit des Herzens haben. Studien zeigen, dass eine Ernährung, die reich an Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen ist, mit einem niedrigeren Cholesterinspiegel im Blut verbunden ist.

10. Süßkartoffeln

Diese leckere Knolle enthält mehrere gesundheitsfördernde Proteine und Verbindungen, die nachweislich den Cholesterinspiegel in Tiermodellen senken.



11. Grüner Tee

Reich an Antioxidantien und Katechinen, ist grüner Tee eines der gesündesten Getränke, die Sie zu Ihrer Routine hinzufügen können. Studien zeigen, dass das Trinken von grünem Tee den Gehalt an Gesamt- und LDL-Cholesterin senken kann.

12. Persimone

Die Aufnahme dieser nahrhaften Zitrusfrüchte in Ihre Ernährung könnte einen großen Einfluss auf die Herzgesundheit haben. Eine Studie ergab, dass der Verzehr von Ballaststoffen aus Persimmonfrüchten den Cholesterinspiegel bei Erwachsenen senken kann.

13. Avocados

Avocados sind reich an Ballaststoffen, Kalium und gesunden Fetten, die alle helfen können, den Cholesterinspiegel unter Kontrolle zu halten. Avocados erhöhen nicht nur den guten HDL-Cholesterinspiegel, sondern können auch den gesamten und schlechten LDL-Cholesterinspiegel senken.

14. Glutenfreie Vollkorngetreide

Ganze Körner wurden mit einem niedrigeren Cholesterinspiegel und einer verbesserten Herzgesundheit in Verbindung gebracht. Da Gluten jedoch sehr entzündlich sein kann, ist es am besten, sich stattdessen für glutenfreie Vollkorngetreide wie Buchweizen, Quinoa und Braunreis zu entscheiden.

Lebensmittel die man meiden sollte

Die Optimierung Ihrer Ernährung ist eine der effektivsten Möglichkeiten, Ihren LDL-Spiegel zu senken und die Gesundheit Ihres Herzens zu verbessern. Aber es gibt keinen Grund, cholesterinreiche Lebensmittel aus Ihrer Ernährung ganz zu verbannen; tatsächlich gibt es Cholesterin in Eiern, rotem Fleisch, Milchprodukten und anderen Lebensmitteln, die als Teil einer gesunden Ernährung in Maßen aufgenommen werden können.

Stattdessen konzentrieren Sie sich auf die folgenden vier wichtigsten Lebensmittel. Wenn Sie diese so gering wie nur möglich halten, wird es Ihnen sehr helfen den Cholesterinspiegel zu senken.

1. Zucker und raffinierte Kohlenhydrate
Zusätzlicher Zucker und raffinierte Kohlenhydrate aus ultra-verarbeiteten Lebensmitteln erhöhen Ihren Cholesterinspiegel. Greifen Sie stattdessen lieber zu Erythrit, Stevia, Yacon-Sirup und Kokosblütenzucker.

2. Alkohol
Obwohl ein Glas Rotwein pro Tag tatsächlich für die Gesundheit des Herzens von Vorteil sein kann, kann starker Alkoholkonsum nachteilige Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel haben. Halten Sie den Alkoholkonsum in Maßen, indem Sie sich an 1-2 Portionen pro Tag halten, um die Herzgesundheit zu optimieren.

3. Koffein

Eine Übertreibung bei koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Cola oder Energy-Drinks kann bei einigen Menschen zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels führen. Begrenzen Sie Kaffee und Tee auf 1-2 Tassen täglich, um den Cholesterinspiegel in Schach zu halten.

4. Trans-Fette

Transfette, die häufig in verarbeiteten Lebensmitteln und vorgefertigten Backwaren vorkommen, können den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen, den HDL-Cholesterinspiegel senken und das Risiko einer koronaren Herzkrankheit erhöhen. Es ist am besten, diese ungesunden Fette ganz aus der Ernährung herauszunehmen, indem man die Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln minimiert.



Nahrungsergänzungsmittel

Während die Umstellung der Ernährung oft eine effektive Methode ist, um den Cholesterinspiegel ganz von selbst zu senken, kann das Hinzufügen einiger cholesterinsenkender Ergänzungsmittel die Wirkung noch verstärken. Diese Nahrungsergänzungsmittel, erweisen sich als vorteilhaft für den optimalen Cholesterinspiegel:

1. Fischöl (1.000-2.000 Milligramm täglich)

Voller gesunder Omega-3-Fettsäuren, kann Fischöl besonders vorteilhaft sein, wenn Fisch nicht mindestens 3-5 Mal wöchentlich auf dem Speiseplan steht. Fischöl ist wirksam bei der Erhöhung des guten HDL-Cholesterins im Blut, um LDL-Cholesterin aus den Arterien zu entfernen.

2. CoQ10 (200-300 Milligramm täglich)

Coenzym Q10 ist ein Coenzym, das sich als nützlich bei der Senkung des Cholesterinspiegels erwiesen hat. Es wirkt, indem es überschüssiges Cholesterin entfernt und Atherosklerose verhindert, um Ihre Arterien frei zu halten.



3. Niacin (1.500 Milligramm täglich)

Niacin, auch bekannt als Vitamin B3, wird häufig bei der Behandlung von hohem Cholesterinspiegel eingesetzt. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass Niacin Triglyceride reduziert und den LDL-Cholesterinspiegel senkt, während es gleichzeitig den günstigen HDL-Cholesterinspiegel erhöht.

4. Roter Hefereis (1.200 Milligramm zweimal täglich)

Eine Analyse von 13 Studien ergab, dass Roter Hefereis sowohl Triglyceride als auch LDL-Cholesterin senken konnte.

5. Knoblauch (500 Milligramm täglich)

Zusätzlich zum Hinzufügen von Knoblauch zu Ihrer Ernährung, können Sie auch erwägen, einen Knoblauchextrakt zu Ihrem natürlichen Medizinschrank hinzuzufügen. Knoblauchextrakt hat nachweislich cholesterinsenkende Eigenschaften bei Menschen und Tieren.



Ätherische Öle

Bestimmte ätherische Öle können auch den Cholesterinspiegel beeinflussen. Für beste Ergebnisse fügen Sie Ihrem Diffusor ein paar Tropfen dieser starken Öle hinzu, um die einzigartigen gesundheitlichen Vorteile zu nutzen, die er zu bieten hat:

1. Lavendelöl

Es hat sich gezeigt, dass Lavendelöl den Stress und Cortisolspiegel senkt, was besonders vorteilhaft für die Herzgesundheit sein kann.

2. Zypressenöl

Wie Lavendelöl hat sich auch das ätherische Zypressenöl als stresslösend erwiesen, um die Herzgesundheit zu verbessern. Es wird auch häufig zur Förderung der Durchblutung und zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzt.

3. Rosmarinöl

Dank seiner antioxidativen Eigenschaften zeigen Tierversuche, dass Rosmarinöl den Blutfettwert senken und zur Stabilisierung des Blutzuckers beitragen kann.



Training / Sport

Wenn es darum geht, den Cholesterinspiegel zu senken, ist es genauso wichtig, viel Bewegung in den Alltag zu bringen. Hier sind zwei Arten von Übungen, die einen großen Einfluss auf die Herzgesundheit haben können:

1. Aerobic-Übung

Aerobic, oder Cardio-Training, ist eine Form von Fitness, die hilft, Ihr Herz und Ihre Lungen zu stärken. Und neben dem Festigen der Muskulatur zeigen Studien, dass Aerobic auch den Cholesterinspiegel senken kann. Wandern, Laufen und Radfahren sind nur ein paar einfache Möglichkeiten, um an Ihre tägliche Dosis von Cardio zu gelangen.

2. Widerstandstraining

Widerstandstraining ist eine Form von Training, das Ihre Muskeln zur Kontraktion zwingt und Kraft und Ausdauer aufbaut. Einige Forschungen zeigen auch, dass Widerstandstraining positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben und den Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel senken kann. Gewichtheben und Körpergewichtsübungen wie Kniebeugen oder Ausfallschritte sind einige Beispiele für Widerstandstraining, die Sie zu Ihrer Routine hinzufügen können.



Abschließende Überlegungen

Obwohl dies alles effektive Methoden sind, um den Cholesterinspiegel zu senken, denken Sie daran, dass sie mit anderen gesunden Gewohnheiten kombiniert und gepaart werden sollten, um ihre Wirksamkeit zu maximieren. Die cholesterinsenkende Wirkung einer gesunden Ernährung kann beispielsweise in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung und einem festen Schlafplan verstärkt werden.

Achten Sie darauf, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer Nahrungsergänzung beginnen, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben oder derzeit Medikamente einnehmen. Darüber hinaus ist es wichtig, immer mit einem vertrauenswürdigen Arzt zusammenzuarbeiten, um die für Sie beste Behandlungsform zu bestimmen.

Wenn es darum geht, wie man den Cholesterinspiegel senken kann, kann die Verwendung einer Mischung aus Ernährung und Lebensstiländerungen am effektivsten sein. Das Austauschen ungesunder Lebensmittel durch herzgesundheitsfördernde Optionen, das Einbringen von mehr Bewegung und das Integrieren einiger cholesterinsenkender Nahrungsergänzungsmittel und ätherischer Öle kann den Cholesterinspiegel senken, um die Herzgesundheit zu verbessern.

Nehmen Sie sich hierzu Zeit und versuchen Sie, ein paar kleine Änderungen pro Woche vorzunehmen, um den Cholesterinspiegel zu senken und Ihre allgemeine Gesundheit zu optimieren.

Erhöhte Cholesterin-Werte nicht isoliert betrachten
Ob ein Cholesterinwert zu hoch ist, hängt zum einen davon ab, zu welcher Risikogruppe man gehört, aber noch viel mehr von der individuellen Risikokonstellation, die in einem Herzkreislauf-Check bestimmt werden kann. Die Cholesterin-Werte dürfen nicht isoliert betrachtet werden. Bei einigen Menschen können auch niedrigere Werte dem Herz-Kreislauf-System schaden – z.B. im Falle einer Vorerkrankung oder einem ungünstigen Verhältnis der verschiedenen Cholesterintypen zueinander. Wie gravierend die Auswirkungen für den Einzelnen sind, lässt sich nur anhand eines umfassenden kompletten Check-ups feststellen.