



Schädliche Blutfette / Statine

Diese Lebensmittel senken Ihr LDL-Cholesterin

Eine fettbewusste Ernährung hilft, den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht zu halten und ihn nach Bedarf zu senken. Dabei sollte die Zufuhr von tierischen, gesättigten Fetten durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden. Ungesättigte Fette finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln. Experten raten auch zu ballaststoffreicher Nahrung, die die Fettverdauung anregt. Dazu werden Gallensäuren, die durch Ballaststoffe gebunden werden, mit dem Stuhl ausgeschieden. Da der Körper aber ständig Gallensäuren für die Fettverdauung benötigt, holt er sich die Baustoffe dafür aus dem Cholesterin – dies führt dazu, dass der Cholesterinspiegel im Blut sinkt.

Cholesterin kurz erklärt:

Cholesterin ist lebensnotwendig. Man unterscheidet zwei Formen: Das HDL-Cholesterin und das LDL-Cholesterin. Beides sind Fett-Eiweiß-Verbindungen – sogenannte Lipoproteine, die eine hohe beziehungsweise niedrige chemische Dichte haben. Diese Verbindungen transportieren das Cholesterin von der Leber in den Körper an die Stellen, wo es benötigt wird. Es ist Hauptbestandteil der Zellwände. Wenn sich jedoch zu viel LDL-Cholesterin im Blut befindet, kann das negative gesundheitliche Folgen haben. Denn dieses Cholesterin ist maßgeblich mitverantwortlich für die Entwicklung einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose).

Cholesterinfreie und cholesterinsenkende Lebensmittel

- Ballaststoffe, etwa aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten: Sie können das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen. Davon profitiert das Herz, denn ein regelmäßiger Verzehr kann sich günstig auf die Vorbeugung von Herzkrankheiten auswirken.
- Rohe Zwiebeln, Lauch und Knoblauch haben ebenfalls cholesterinsenkende Eigenschaften, denn sie sind reich an ätherischen Ölen, schwefelhaltigen Verbindungen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Zink. Der Stoff Allicin soll außerdem die Bildung von Cholesterin in der Leber hemmen.
- Auch Obst und Gemüse enthält wichtige Ballaststoffe sowie Antioxidantien, die cholesterinsenkend wirken. Besonders empfehlenswert sind Birnen und Äpfel. Mit der unlöslichen Pflanzenfaser Lignin steckt in der Birne jener Ballaststoff, der beim Abbau von Cholesterin im Darm hilft. Äpfel dagegen enthalten Pektin, das die cholesterinreiche Gallensäure im Dickdarm bindet.
- Durch die im Ingwer enthaltenen Gingerole wird verstärkt Cholesterin zu Gallensäuren umgewandelt. Da sich

die Leber dafür des Cholesterins im Körper bedient, sinkt die Konzentration dieses Stoffes im Blut.

- Nüsse sowie pflanzliche Fette, Leinsamen-, Walnuss- und Weizenkeimöl. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- Sojaprodukte wie Tofu enthalten sogenannte Sterine. Das sind Pflanzenstoffe, die den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken.
- Außerdem eignet sich fetter Fisch wie Hering, Makrele oder Lachs hervorragend zur Senkung des hohen Cholesterinspiegels, denn auch er enthält hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen.
- Als Alternative zu gesüßten Getränken eignen sich Mineralwasser und ungesüßte Tees.



Statine verhindern Brustkrebs

Fett = Cholesterinsenker = Statine verhindern Brustkrebs – Das zeigen neueste Studien

Mit rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Jede neunte Frau wird im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs erkranken. Das sind erst einmal erschreckende Zahlen. Aber: Mehr als 80 Prozent der Patientinnen überleben die Erkrankung, die meisten können ohne Beschwerden in ihren Alltag zurückkehren. Frühere Entdeckung, bessere Diagnose und nicht zuletzt innovative Therapien machen es möglich. Dazu gehört auch, dass Krebsmediziner ganz neue Wege gehen: Zum Beispiel das Immunsystem der Patienten gegen den Tumor scharf machen, oder Medikamente kombinieren, die ursprünglich gar nicht für die Krebstherapie gedacht waren – damit aus den 80 Prozent irgendwann einmal 100 Prozent werden. Fettsenker = Statine sollen eigentlich nur den Cholesterinspiegel senken. Ganz nebenbei wirken sie offenbar auch gegen Krebszellen.

Eine Chinesische Studie(2017) hat jetzt nachgewiesen, dass Frauen mit Brustkrebs länger leben, wenn sie die Medikamente gegen zu hohe Blutfettwerte einnehmen. Frauen, die fettlösliche Statine einnahmen, hatten im Beobachtungszeitraum von 4 Jahren ein 43 Prozent geringeres Sterberisiko als Frauen, die keine Cholesterinsenker brauchten. Nach Ansicht der Forscher bremsen die Medikamente die Teilung der Krebszellen. Sie stärken möglicherweise auch das Immunsystem für die Krebsabwehr. Eine weitere Untersuchung aus Großbritannien stellte darüber hinaus fest, dass die Cholesterin-Medikamente auch das Risiko eines Rückfalls für Brustkrebspatientinnen reduzierte

Unsere Empfehlung:

Simvastatin 10 mg
Fragen Sie uns!

Krebsverhinderung durch Cholesterinsenker, ASS 100 und Gripeschutzimpfung

Cholesterinsenker bremsen die Zellen verschiedener Krebsarten. Die chinesischen Wissenschaftler stehen nicht allein mit ihrer positiven Erkenntnis über Cholesterinsenker und Krebs. Schon im vergangenen Jahr hatte eine britische Studie mit Daten von fast einer Million Patienten gezeigt, dass Fettsenker das Sterberisiko für Darm-, Prostata-, Eierstock- und Knochenkrebs senken können.

Der bekannte amerikanische Krebsforscher Prof. David Agus erkannte schon 2015, dass jeder Krebs eine entzünd-

liche Entstehungsursache hat, deswegen empfahl er zwei entzündungshemmende Medikamente: ASS 100 und Statine sowie eine jährliche Gripeschutzimpfung.

Unsere Empfehlung:

Simvastatin 10 mg, ASS 100, Grippeimpfung
Fragen Sie uns!