



ANDREA STENSITZKY-THIELEMANS

ist Diätassistentin und zertifizierte »Ernährungsberaterin Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.«. Sie arbeitet freiberuflich als Ernährungsberaterin für den Olympiastützpunkt Freiburg/Schwarzwald sowie in Kooperation mit einer Praxis für

Ernährungsmedizin in Wiesbaden. Ihre Tätigkeit in der betrieblichen Gesundheitsförderung rundet ihr Leistungsspektrum ab.



PROF. DR. DANIEL KÖNIG

ist Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie, Endokrinologie, Diabetologie,
Sportmedizin, Ernährungsmedizin und

Lipidologie. Er leitet den Arbeitsbereich Ernährung und Sport an der Universität Freiburg.

EIN WORT VORAB

»Vorsicht vor Cholesterin!« Seit Jahren sorgt der berühmt-berüchtigte Stoff für Schlagzeilen. Doch Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Es muss unterschieden werden zwischen »gutem« HDL- und »schlechtem« LDL-Cholesterin. Letzteres gilt als schlecht, weil es zum Gewebe transportiert wird und so Ablagerungen in den Gefäßen fördern kann. Damit trägt es zur Arterienverkalkung bei, einer der Hauptursachen für lebensgefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit dem HDL-Cholesterin hingegen wird Cholesterin aus den Geweben zurück zur Leber transportiert und dort entsorgt. Deshalb sollte der LDL-Wert im Blut nicht zu hoch, der HDL-Wert dagegen nicht zu niedrig sein. Zur Senkung des Cholesterinspiegels im

Blut gibt es inzwischen wirksame
Medikamente. Es werden aber auch
Mineraldrinks, Vitalpilze und vieles andere
propagiert – nicht immer mit kontrollierter
und gesicherter Wirkung. Sicher hingegen
ist, dass Sie auch ohne Medikamente
bereits über die Auswahl Ihrer Lebensmittel
Ihre Cholesterinwerte positiv beeinflussen
können und so Ihr Risiko für
Fettstoffwechselstörungen und Herz-
Kreislauf-Erkrankungen minimieren.
Was aber hilft genau dabei, den
Cholesterinspiegel dauerhaft auf ein
gesundes Maß zu senken? Und was ist
unwirksam oder sogar
gesundheitsgefährdend? Dieser Ratgeber
gibt Ihnen auf diese und viele weitere
Fragen Antwort. Vor allem aber zeigt er
Ihnen, wie Sie mit Ihrer Ernährung gezielt
Einfluss auf Ihre Blutfettwerte nehmen und
sich so für ein cholesteringesundes Leben