

# Cholesterin natürlich senken



© PathDoc – Shutterstock.com

## Senken Sie Ihren Cholesterinspiegel auf natürliche Weise

Fast die Hälfte aller deutschen Erwachsenen hat Probleme mit einem zu hohen [Cholesterinspiegel](#). Spüren tut man einen hohen Cholesterinspiegel nicht. Doch gilt er als wichtiger Risikofaktor für [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#).

Kein Wunder findet man unter den Top Ten (meistens schon unter den Top Fünf) der am häufigsten verschriebenen Medikamente die [Cholesterinsenker](#) (die übrigens inzwischen auch schon Kindern verordnet werden, da auch die Kleinsten nicht vor Blutfettstörungen verschont bleiben).

Das [Cholesterin](#) – so heisst es – lagere sich an den Blutgefässwänden ab, führe dort zu Verengungen und mache somit [Thrombosen](#) und Embolien wahrscheinlicher, mit anderen Worten: [Herzinfarkt und Schlaganfall](#) können entstehen.

Der Cholesterinspiegel kann jedoch sehr gut auch mit natürlichen Massnahmen gesenkt werden, wie wir weiter unten erklären.

## Die Cholesterin-Verwirrung

Besonders ein hoher LDL-Cholesterinspiegel gilt als Risikofaktor für künftige Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ob dies tatsächlich der Fall ist oder nicht, soll hier nicht das Thema sein. Fakt ist, dass sich auch die Wissenschaftlerwelt in diesem Punkt nicht ganz einig ist.

Es gibt sowohl Studien, die zeigen, dass mit einem erhöhten Cholesterinwert auch das Risiko steigt, an einer Herz-Kreislauf-Problematik zu erkranken, als auch Studien, die einen solchen Zusammenhang nicht ergaben.

Auch wenn manche Ärzte inzwischen dazu tendieren, [Statine](#) nur Risikogruppen zu verordnen, also jenen Personen, die bereits an einer Herz-Kreislaufkrankheit leiden oder

Personen, bei denen [Herzinfarkte](#) in der Familie auftraten, verordnet die Mehrzahl der [Ärzte](#) nahezu jedem Patienten mit hohem Cholesterinspiegel routinemässig Medikamente.

Ob die [Cholesterinsenker](#) auch wirklich helfen und Herzinfarkte verhindern können, ist jedoch ebenfalls unklar. Manche Studien, die sehr gute Erfolge in Sachen Herzinfarktprävention zeigen, wurden im Auftrag der Statin-Hersteller durchgeführt, so dass die positiven Ergebnisse nicht unbedingt verwundern.

Allgemein gilt, dass die [medikamentöse Cholesterinsenkung](#) nur bei jedem fünften Patienten zum erwünschten niedrigen Cholesterinwert führt. Daher gibt man neuerdings gerne zwei Medikamente gleichzeitig (ein Statin und Ezetimib). Denn diese Kombination hatte in einer von Merck (Statinhersteller) finanzierten Studie aus 2015 gute Ergebnisse erzielt. Allerdings bezieht sich "gut" hier lediglich auf die Senkung des Cholesterinspiegels. Denn in der Gruppe, die beide Medikamente nahm, erkrankten deutlich mehr Patienten an [Krebs](#).

Statine allein aber sollen sogar das [Krebsrisiko senken](#), insbesondere das Darmkrebsrisiko, so hiess es lange. Dann stellte man fest, dass es nicht die Statine waren, die das Darmkrebsrisiko reduzierten, sondern der hohe Cholesterinwert an sich. Je höher der Gesamtcholesterinspiegel, umso niedriger das [Darmkrebsrisiko](#) – so Forscher der *University of Pennsylvania* im April 2017 in einer Studie, die in *PLOS Medicine* veröffentlicht wurde.

Inzwischen ist nicht einmal mehr sicher, ob das HDL-Cholesterin, das gerne als "gutes" Cholesterin bezeichnet wird, tatsächlich so gut ist. Denn verschiedene Studien zeigten, dass sowohl ein zu niedriger als auch ein zu hoher HDL-Spiegel mit einem vorzeitigen Herztod in Verbindung gebracht wird.

Man kann sich also nicht beruhigt zurücklehnen, wenn allein der HDL-Wert hoch ist, da es viel eher auf alle Werte eines Menschen ankommt und hier insbesondere auf den LDL-Wert und die Höhe des Triglyceridspiegels. Sind diese beiden hoch, dann kann auch ein guter HDL-Wert nicht mehr helfen. Daher wird inzwischen immer öfter das LDL-HDL-Verhältnis (LDL/HDL-Quotient) berücksichtigt. Dieses sollte unter 3 liegen. Die Senkung des schlechten LDL-Cholesterins und des Triglyceridspiegels ist damit deutlich wichtiger, als ein hohes HDL zu erzielen.

Es herrscht in der Cholesterinwelt also grosse Uneinigkeit, so dass es sehr viel besser wäre, die Angelegenheit zur Abwechslung einmal aus einem etwas anderen Blickwinkel zu betrachten. Denn das Ziel ist ja im Grunde nicht ein niedriger Cholesterinspiegel, sondern vielmehr ein gesundes Herz-Kreislauf-System!

## Was ein gesundes Herz-Kreislauf-System braucht

Ein gesundes Herz-Kreislauf-System zeichnet sich durch viel mehr aus als einfach nur durch einen Cholesterinspiegel, der ins Raster der [Schulmedizin](#) passt. Ein [gesundes Herz-Kreislauf-System](#) braucht

- gesunde, also saubere und elastische [Blutgefäße](#), die frei von [Entzündungen](#) sind
- einen hohen körpereigenen [Antioxidantienspiegel](#), der die Blutgefäße vor Entzündungen schützt
- ein sauberes und schnell fließendes Blut, was Ablagerungen an den Gefässwänden verhindert
- einen gesunden [Blutdruck](#)
- einen gesunden [Blutzuckerspiegel](#), da ein erhöhter Blutzucker die Blutgefäße angreift
- eine gute Vitalstoffversorgung, da [Vitaminmängel](#) (Vitamin B6, [B12](#) und [Folsäure](#)) zu hohen Homocysteinwerten führen können, die wiederum als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Geschehnisse gelten
- einen gesunden [Blutfettspiegel](#) (Triglyceride)
- und natürlich AUCH einen gesunden Cholesterinspiegel – nicht zu hoch, nicht zu niedrig.

Die wenigsten Menschen leiden also nur an einem hohen Cholesterinspiegel. Meist ist ein Bluthochdruck mit von der Partie. Genauso eine Blutzuckerstörung und zu hohe Blutfettspiegel. Die [Entzündungswerte](#) sind erhöht, während die Ernährung vitamin- und antioxidantienarm ist. Gleichzeitig liegt häufig ein [Übergewicht](#) vor.

Was macht der Arzt jetzt? Natürlich verschreibt er nun nicht nur Statine zur Cholesterinsenkung. Er verschreibt dazu noch [Blutdrucksenker](#), [Blutverdünner](#), Medikamente gegen den hohen Blutfettspiegel sowie Tabletten, die den Blutzucker kontrollieren.

Medikamente versorgen jedoch bekanntlich nicht nur mit den erwünschten Wirkungen, sondern auch mit einer Menge [Nebenwirkungen](#). Daher stellt sich die Frage: Warum sollte man sich das antun? Zumal es ganz andere Wege und Lösungen gibt. Wege und Lösungen, die nicht nur auf einzelne Werte abzielen, sondern die Gesamtgesundheit des Menschen im Visier haben.

## Ganzheitliche Massnahmen – Die Wirkungen

Das Wunderbare an der Ganzheitlichkeit ist also, dass sie nie nur ein einziges Symptom bessert, sondern auf den gesamten Körper einwirkt und somit auch dem gesamten Körper verhilft, wieder in sein Gleichgewicht zu gelangen – und zwar ohne nebenwirkungsreiche Medikamente.

Unsere nachfolgenden Massnahmen können daher zwar (in den meisten Fällen) den Cholesterinspiegel senken. Doch haben sie gleichzeitig noch ganz andere Auswirkungen:

- Sie regulieren den Blutdruck,
- verbessern die Blutgefässgesundheit,
- regulieren den Blutzuckerspiegel,
- beschleunigen den Blutfluss,
- optimieren die [Blutqualität](#),
- verhelfen bei Übergewicht zu einer nachhaltigen [Gewichtsabnahme](#) und
- versorgen mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.

Das Ergebnis ist ein gesundes Herz-Kreislauf-System mit einem niedrigen Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, falls überhaupt noch ein solches Risiko besteht. Ob der nun gesenkte Cholesterinspiegel dieses Ergebnis herbeibrachte, mag dahingestellt bleiben. Es ist sehr viel wahrscheinlicher, dass es andere Wirkungen sind, wie z. B. die Reduzierung des oxidativen Stresses und die [Entzündungshemmung](#), die dann letztendlich dafür sorgen, dass sich auch der Fettstoffwechsel wieder regulieren kann.

Mit der medikamentösen Senkung des Cholesterinwertes, mit Blutdrucktabletten und Blutverdünnern kann diese Wiederherstellung der körpereigenen Selbstregulation nicht erfolgen. Im Gegenteil, Medikamente manipulieren den Körper, stören sein Gleichgewicht noch weiter, belasten die [Leber](#), die [Nieren](#) und den [Darm](#) und sorgen dafür, dass der Körper noch mehr Arbeit hat als ohnehin schon. Zu allem Überfluss erhöhen manche Medikamente (wie z. B. Blutdrucksenker) den Cholesterinspiegel...

## Wenn Sie bereits Medikamente nehmen

Wenn Sie bereits Medikamente nehmen, setzen Sie diese natürlich nicht einfach ab. Gehen Sie hingegen so vor, dass Sie unsere nachfolgend vorgestellten Massnahmen langsam in Ihren Tagesablauf integrieren. Im Laufe der Zeit, werden Sie Ihre Medikamente grösstenteils nicht mehr benötigen und können diese langsam ausschleichen – selbstverständlich in Absprache mit Ihrem Arzt, der in regelmässigen Abständen Ihre Werte überprüfen kann und auf diese Weise sehr gut einschätzen kann, ob Sie noch Medikamente benötigen und wenn ja, in welcher Dosis.

## Cholesterinspiegel natürlich senken – Die Massnahmen

Wenn Sie jetzt ein "natürliches" Wundermittel erwarten, das Sie – genau wie Statine – einfach in Tablettenform einnehmen können, dann werden Sie möglicherweise enttäuscht sein. Wir empfehlen daher an dieser Stelle z. B. auch nicht die rote Reishefe. Zwar handelt es sich dabei um ein im Grunde natürliches Produkt, doch enthält dieses Präparat einen Stoff, der den Statinen so ähnlich ist, dass es auch annähernd dieselben Nebenwirkungen mit sich bringen kann.

Wie oben jedoch versprochen, geht es bei unseren Massnahmen darum, nicht einfach nur den Cholesterinspiegel zu senken, sondern darum, die [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#) zu verbessern. Erreichen wir dieses Ziel, dann reguliert sich automatisch der Cholesterinspiegel. Und selbst wenn der Cholesterinspiegel erhöht bleibt, verbessern sich alle anderen Parameter und damit alle anderen Risikofaktoren derart gravierend, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel allein kaum noch eine Gefahr darstellt:

## 1. Bewegung senkt den Cholesterinspiegel

[Bewegung](#) kostet bekanntlich nichts und ist gleichzeitig bei den meisten chronischen Beschwerden eine der hilfreichsten und wirkungsvollsten Massnahmen überhaupt. Auch ein hoher Cholesterinspiegel kann durch kaum eine andere Massnahme so nachhaltig und gesund gesenkt werden wie durch [regelmässige Bewegung](#). Packen Sie es also an und suchen Sie sich eine Sportgruppe, ein Fitnessstudio, gehen Sie zum [Walken](#), Radfahren oder was auch immer Ihnen liegt, um sich möglichst täglich in ausreichendem Mass zu bewegen.

In einer sechswöchigen Studie von 2009 konnten Probanden beispielsweise ihren LDL-Cholesterinspiegel von 170 mg/dl auf 125 mg/dl senken, weil sie an fünf Tagen pro Woche täglich 45 Minuten lang ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining absolvierten. Sie konnten also – ohne Medikamente – ihren Cholesterinspiegel allein mit Bewegung von einem bedenklichen Wert auf fast schon einen wirklich guten Wert senken.

Dabei gilt: Lieber länger pro Trainingseinheit trainieren als härter. Gehen Sie also besser viermal in der Woche für je eine Stunde zum Walken als siebenmal die Woche für jeweils nur 20 Minuten. Am besten wäre natürlich, wenn Sie täglich eine Stunde lang walken würden.

## 2. Nicht rauchen

[Rauchen](#) beeinflusst den Cholesterinspiegel negativ. Besonders der HDL-Spiegel wird reduziert, so dass sich ein ungünstiges LDL-HDL-Verhältnis ergibt. Wer mit dem Rauchen aufhört – so ergab eine Studie von 2011 (*American Heart Journal*) – mag zwar u. U. etwas an Gewicht zulegen, doch werden mögliche negative Auswirkungen dieses Mehrgewichts von den Vorteilen des Nichtrauchens aufgewogen. Die Vorteile des Nichtrauchens überwiegen hier also. Nichtsdestotrotz wäre bei einem bestehenden Übergewicht die Reduzierung desselbigen eine gute Idee, etwa mit einer [gesunden Ernährung](#):

## 3. Gesunde Ernährung senkt Cholesterinspiegel

Mit der richtigen Ernährung lässt sich der LDL-Cholesterinspiegel um bis 37 Prozent senken – so Studien mit der American Heart Association Diät, der Ornish Diät und der Mediterranen Ernährungsweise. Alle diese Ernährungsformen haben die folgenden Eigenschaften gemeinsam:

- Als Grundnahrungsmittel werden [Obst, Salate, Gemüse](#) und [Vollkornprodukte](#) gewählt, begleitet von [Nüssen](#), Saaten und [Sprossen](#).
- Die verwendeten Lebensmittel sind ballaststoff- und vitalstoffreich.
- Die Ernährung ist vollwertig.
- Es wird auf [hochwertige Fette](#) geachtet.
- Sojaprodukte können enthalten sein.
- Es werden kein [Zucker](#) und keine Produkte aus [Auszugsmehlen](#) gegessen.
- Es wird kein [Fleisch](#) und keine [Wurst](#) gegessen.

Dass diese Form der Ernährung erfolgreich den Cholesterinspiegel senken kann, zeigt sich bereits in Studien mit einzelnen Lebensmitteln, die zu einer cholesterinsenkenenden Ernährung gehören. Kombiniert man diese Lebensmittel sodann in seinem [Ernährungsplan](#) mit vielen anderen Gemüse-, Salat- und Fruchtarten sowie Vollkornprodukten, kann nichts mehr schief gehen. Gleichzeitig gilt es natürlich, schädliche Komponenten zu meiden, wie z. B. [Zucker](#), Fleisch o. ä.:

## **Avocados senken Cholesterinspiegel**

[Avocados](#) sind zwar fetthaltig, doch ist ihr Fett sehr hochwertig. Ausserdem enthalten sie weitere gesundheitsfördernde Stoffe und können so in ihrer Gesamtheit den Cholesterinspiegel senken. Hier haben wir beschrieben, wie in einer Studie schon der Verzehr von einer Avocado pro Tag den Cholesterinspiegel um 13 mg/dl senken konnte: [Eine Avocado pro Tag senkt Cholesterinspiegel](#)

## **Beeren senken Cholesterinspiegel**

Beeren wie [Heidelbeeren](#) und [Cranberries](#) können das Cholesterin ebenfalls auf natürlich Weise senken. Bei den Heidelbeeren sind es insbesondere die [Anthocyane](#), die zu einer erhöhten Cholesterinausscheidung führen. Sie schützen gleichzeitig vor Krebs und wirken entzündungshemmend. Ähnlich entzündungshemmend wirken Cranberries. Sie regulieren nicht nur den LDL/HDL-Quotienten, sondern kümmern sich auch um eine gute [Blasen-](#) und Harnwegsgesundheit und wirken sich sehr positiv auf den Magen aus (z. B. bei Infektionen mit [Helicobacter pylori](#)).

## **Rote Zwiebeln senken Cholesterinspiegel – Rotwein nicht**

Genau wie viele dunkle Beeren, so liefern auch [rote Zwiebeln](#) die genannten Anthocyane. Daher konnten in einer achtwöchigen Studie mit Frauen, die zweimal täglich etwa 50 g rote Zwiebeln assen, auch sinkende Cholesterinwerte beobachtet werden.

Auch rote/blauere Trauben und somit auch [Rotwein](#) enthalten Anthocyane. Man glaubte dann auch lange, dass das tägliche Gläschen Rotwein sehr gut für das Herz-Kreislauf-System sei. Eine Untersuchung ergab jedoch, dass [Rotwein](#) keine positiven Einflüsse auf den Cholesterinspiegel besitzt, man bei regelmässigem Genuss eher sogar noch mit den typischen Nachteilen [alkoholischer Getränke](#) rechnen muss, z. B. mit erhöhten Triglycerid- oder Harnsäurewerten.

## Sojaprodukte senken Cholesterinspiegel

Sehr viele Studien liegen inzwischen dazu vor, dass Sojaprodukte den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken können. Insbesondere das LDL-Cholesterin sinkt, wenn regelmässig Sojaprodukte gegessen werden, während der HDL-Spiegel unverändert zu bleiben scheint. Tofu, fermentierter Tofu, Tempeh, tofuhaltige Burger, dann und wann ein Glas Sojamilch oder ein Sojais können daher sehr gut Ihren Speiseplan bereichern.

## Walnüsse senken Cholesterinspiegel

Eine sehr gesunde Fettquelle bei erhöhtem Cholesterinspiegel sind [Walnüsse](#). Sie konnten in einer Untersuchung mit übergewichtigen Frauen das LDL-Cholesterin senken und das HDL-Cholesterin heben. In zwei Vergleichsgruppen – eine ass fettarm, aber kohlenhydratreich, die andere nahm [Olivenöl](#) als Fettquelle zu sich – konnten überraschenderweise keine entsprechenden Erfolge beobachtet werden.

## Welche Fette und Öle bei hohem Cholesterinspiegel?

Das Thema Fett ist ein ganz grosses, wenn es um den Cholesterinspiegel geht. Welches Fett darf man essen, welches nicht und vor allem, welches für welche Zwecke?

1. Essen Sie generell wenig isolierte Fette und Öle, greifen Sie – um Ihren Fettbedarf zu decken – lieber zu Avocados, [Oliven](#), Nüssen und Ölsaaten. Sie müssen also nicht grundsätzlich fettarm essen, sondern sollten statt zu isolierten Fetten einfach zu gesunden(!) fetthaltigen Lebensmitteln greifen. Diese liefern nämlich nicht nur Fett, sondern auch [Ballaststoffe](#), Vitalstoffe und eine Menge Antioxidantien. Mit Fetten und Ölen gehen Sie jedoch künftig sehr sparsam um.
2. Fetthaltige [ungesunde Lebensmittel](#) meiden Sie vollständig, z. B. fetthaltige Backwaren, Süssigkeiten, Torten, Kuchen, [Fertigsaucen](#) (Remouladen, Mayonnaisen), [Chips](#), Pommes von der Grillbude etc. Denn hier können die berüchtigten [Transfettsäuren](#) enthalten sind, die nun tatsächlich das Herz-Kreislauf-Risiko in die Höhe treiben können.
3. Von [tierischen Lebensmitteln](#) raten wir ab, daher sind (nicht nur) bei erhöhtem Cholesterinspiegel natürlich auch fetthaltige tierische Lebensmittel tabu (z. B. fettes [Fleisch](#), fette Wurst, fette [Milchprodukte](#) usw.).

4. Wenn Sie dann doch einmal isolierte Fette essen, dann nur hochwertige und gesunde Fette. Orientieren Sie sich an den folgenden Regeln:
- Zum Kochen, für schonendes Braten und auch für Salate kann ein hochwertiges [extra natives Olivenöl](#) zum Einsatz kommen.
  - Omega-6-reiche Öle sollten Sie – wenn überhaupt – nur sparsam verwenden (Sonnenblumenöl, Sojaöl, Distelöl, Traubenkernöl). Ein Überschuss an Omega-6-Fettsäuren könnte chronische Entzündungen fördern (die auch in den Blutgefässwänden die Ursache für Ablagerungen darstellen).
  - Wenn Sie Omega-6-reiche Öle oder Lebensmittel verwenden, dann achten Sie auf einen Ausgleich mit Omega-3-reichen Ölen ([Leinöl](#), [Hanföl](#), Rapsöl, Walnussöl) oder nehmen Sie [Omega-3-Fettsäuren](#) als Nahrungsergänzung ein (z. B. Algenölkapseln). Omega-3-reiche Öle dürfen nicht erhitzt werden. Sie sollten ausschliesslich für Rohkost verwendet werden.
  - Wenn Sie – was wirklich selten vorkommen sollte – frittieren oder scharf anbraten möchten, dann können Sie das [Kokosöl](#) verwenden oder [Ghee](#). Beide sind hoch erhitzbar. Falls Sie sich Sorgen wegen der gesättigten Fettsäuren machen sollten, lesen Sie bitte hier weiter: [Gesättigte Fette](#)
  - Für Kuchen können Sie hochwertige Butter oder Margarine verwenden. Beide Fette gibt es längst in hoher Qualität, wie wir hier erklärt haben: [Butter oder Margarine](#)

## Keinen Zucker bei hohem Cholesterinspiegel

[Zucker](#) erhöht das LDL-Cholesterin und senkt den HDL-Spiegel, so dass ein ungünstiges LDL-HDL-Verhältnis entsteht. Kein Wunder erleben Menschen, [Zucker aus ihrem Speiseplan streichen](#) meist schon nach kurzer Zeit eine Besserung vieler Blutwerte. Denn ein zuckerfreies Leben senkt den Cholesterinspiegel auf ganz natürliche Weise.

Meiden Sie daher Zucker in Form von Haushaltszucker, Kuchen, Süssigkeiten und [gesüssten Getränken](#). Denken Sie auch an den sog. versteckten Zucker in Dressings, Dips, Fertigsaucen, Ketchup etc.

## Kein Fleisch, keine Wurst

Zwar heisst es, dass mageres Fleisch den Cholesterinspiegel nicht erhöhen soll. Doch geht es ja – wie oben erklärt – nicht allein um den Cholesterinspiegel, sondern vielmehr darum, ein gesundes Herz-Kreislauf-System zu bewahren. Und was nützt ein gesunder Cholesterinspiegel, wenn Fleisch auf ganz anderen Wegen das Herz schädigt? (siehe z. B. hier: [Plötzlicher Herztod durch Fleisch](#)) Gerade das heute so gerne verzehrte Muskelfleisch ist überdies eher arm an Vitalstoffen. Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken würden,



enthält es überhaupt nicht.

## Eier: Ja oder nein?

Der Eidotter ist bekanntlich äusserst cholesterinreich. Ob und wie stark Cholesterin aus der Nahrung den Cholesterinspiegel hebt, scheint von Patient zu Patient unterschiedlich zu sein. Einfach zu sagen, Cholesterin aus der Nahrung habe überhaupt keinen Effekt auf den Cholesterinspiegel, ist jedoch offenbar nicht so sinnvoll.

Forscher vom *Stroke Prevention & Atherosclerosis Research Centream Robarts Research Institute* in London schrieben in Zusammenarbeit mit kanadischen Medizinern im Jahr 2010, dass es für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen genauso zwingend sei, ihre Cholesterinaufnahme einzuschränken, wie für Lungenkrebspatienten die Raucherentwöhnung. Die Einschränkung des Verzehrs cholesterinreicher Lebensmittel sei eine notwendige Handlung, die allerdings etwas spät käme. Die weitverbreitete Meinung – auch bei Ärzten und Ernährungsfachleute – dass cholesterinreiche Lebensmittel kein Problem darstellten, müsse korrigiert werden.

Probieren Sie es daher einfach aus. Wenn Sie bisher viele Eier gegessen haben, dann lassen Sie es bis zur nächsten Blutkontrolle einmal bleiben und warten ab, wie sich Ihre Werte entwickeln. Wenn Sie bisher nur ein oder zwei Bio-Eier pro Woche gegessen haben, dann wird das Ihren Werten sicher nicht schaden. Sollten sich Ihre Werte jedoch mit allen anderen Massnahmen nicht bessern, dann testen Sie die [Eier-Karenz](#).

## Hafer senkt Cholesterinspiegel

[Hafer](#) enthält hohe Anteile der sog. Beta-Glucane. Dabei handelt es sich um lösliche Ballaststoffe, die das [Immunsystem stärken](#), Entzündungen hemmen und eben auch den Cholesterinspiegel senken. Schon 3 Gramm Beta-Glucane pro Tag können das LDL-Cholesterin im Laufe von drei Wochen um bis zu 23 Prozent senken. Essen Sie daher Vollkornbrot mit Hafer, Haferflocken und immer einmal wieder einen Löffel Haferkleie (mit viel Wasser einnehmen!!). Eine verstärkende Wirkung auf den cholesterinspiegelsenkenden Effekt haben ferner hafertypische Antioxidantien (Avenanthramid aus der Gruppe der [Polyphenole](#)), die die so gefährliche Oxidation des LDL-Cholesterins verhindern und somit das Herz-Kreislauf-Risiko reduzieren.

## Ballaststoffe senken Cholesterinspiegel

Natürlich haben nicht nur Haferballaststoffe eine cholesterinsenkende Wirkung, sondern auch andere Ballaststoffe aus Obst, Gemüse, [Kräutern](#), Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Die Beta-Glucane des Hafers sind diesbezüglich jedoch tatsächlich besonders hilfreich.

Ballaststoffe sorgen für eine Unterbrechung des sog. enterohepatischen Kreislaufes (Kreislauf zwischen Leber und Darm). Die Leber gibt mit den Gallensäften immer auch Cholesterin in

den Darm. Dieses Cholesterin wird von der Darmschleimhaut wieder aufgenommen, in den Blut-Kreislauf und zurück zur Leber transportiert. Warten im Darm jedoch Ballaststoffe, dann binden diese das Cholesterin und leiten es mit dem Stuhl aus dem Körper hinaus.

## 4. Fasten senkt Cholesterinspiegel

Eine [Fastenkur](#) wirkt sich äusserst positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Diese muss zur Senkung oder Regulierung des Cholesterinspiegels nicht einmal mehrere Tage lang dauern.

Auch das sog. [Intermittierende Fasten](#) hilft dabei, das Cholesterin natürlich zu senken. Es genügt dabei offenbar schon, eine möglichst lange Pause zwischen dem Abendessen und dem Frühstück am nächsten Tag einzuhalten. In der langen Nachtfastenperiode zieht der Körper dann Cholesterin aus den Fettzellen und nutzt es zur Energiegewinnung. Wenn Sie also am Abend um 18 Uhr mit dem Essen fertig sind und am nächsten Tag erst um z. B. 9 Uhr frühstücken, dann ist Ihre Nachtfastenperiode bereits 15 Stunden lang. Details dazu finden Sie hier: [Fasten senkt den Cholesterinspiegel](#).

## 5. Vitalstoffe, die den Cholesterinspiegel senken

Wie bei jedem Ungleichgewicht im Körper, sollte auch bei einem zu hohen Cholesterinspiegel überprüft werden, ob der Organismus gut mit allen Vitalstoffen versorgt ist oder ob möglicherweise [Vitalstoffmängel](#) bestehen.

Wichtig sind bei einem hohen Cholesterinspiegel nahezu alle Vitamine. Denn jedes beeinflusst auf irgendeine hilfreiche Weise die Blutqualität oder die Blutgefässgesundheit.

**Vitamin-B-Komplex:** Die Vitamine des Vitamin-B-Komplexes sind an zahlreichen Prozessen in Sachen Blutgesundheit beteiligt, z. B. an der Blutbildung, dem Abbau des Homocysteins, der Funktion der roten Blutkörperchen, der Blutzuckerregulierung, der Energiegewinnung und auch der Blutdruckregulierung. Eine gute [Vitamin-B-Versorgung](#) ist daher eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Wählen Sie ein [hochdosiertes Präparat](#), um therapeutische Erfolge zu erzielen.

**Vitamin C:** [Vitamin C](#) gilt in den Augen vieler als DAS Vitamin, das uns vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen kann. Die Erklärung lautet so, dass ein Mangel an Vitamin C und anderen Vitalstoffen in den Blutgefässwänden zu feinen Rissen führt, die dann von Immunzellen und Cholesterin gekittet werden. Erst diese Kitt-Aktionen würden jetzt zu [Arteriosklerose](#) führen.

Allerdings ist es eher unwahrscheinlich, dass allein die Einnahme von reichlich Vitamin C zu hundert Prozent vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen kann, wenn all die anderen genannten Punkte nicht berücksichtigt werden, wenn beispielsweise keine Ballaststoffe verzehrt werden, wenn die [Darmflora gestört ist](#), wenn zu viel Zucker gegessen wird usw.

Doch eine gewisse Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos erzielt man natürlich in jedem Fall, wenn man genügend Vitamin C einnimmt. In einer Meta-Analyse aus dem Jahr 2014 zeigten Forscher, dass besonders Menschen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung litten, von der Einnahme von mehr als 500 mg Vitamin C pro Tag profitieren können. Sie reduzierten ihr Arteriosklerose-Risiko um 16 Prozent und ihr Herzversagen-Risiko sogar um die Hälfte. Details dazu lesen Sie hier: [Vitamin C schützt vor Arteriosklerose](#). Achten Sie in jedem Fall darauf, dass es sich um ein natürliches Vitamin-C-Präparat handelt, wie z. B. um Acerola-Kirsch-Pulver, um Camu Camu oder um Hagebuttenpulver. Auch Sanddornprodukte sind sehr Vitamin-C-reich.

**Vitamin D:** Man weiss, dass bei erhöhtem Cholesterinspiegel häufig auch ein [Vitamin-D-Mangel](#) besteht. Gleichzeitig ist bekannt, dass Menschen, die sich regelmässig in der Sonne aufhalten, einen hohen [Vitamin-D-Spiegel](#) aufweisen. Je höher dieser ist, umso niedriger sinkt wiederum der Cholesterinspiegel - wie Beobachtungsstudien zeigten. Näheres dazu lesen Sie hier: [Vitamin D senkt Cholesterinspiegel](#)

Wie Sie Ihren [Vitamin-D-Spiegel](#) messen und Ihren Vitamin-D-Bedarf bestimmen können, erklären wir hier: [Vitamin D – Die richtige Einnahme](#)

**Vitamin E:** Vitamin E wirkt sich gleich mehrfach positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Es schützt – als hochkarätiges Antioxidans – die Blutgefässwände vor Angriffen freier Radikale, verhindert die Oxidation des LDL-Cholesterins und damit zu einem grossen Teil Ablagerungen an den Gefässwänden, denn insbesondere oxidiertes LDL-Cholesterin lagert sich dort ab. Vitamin E findet sich in Nüssen, Saaten, Pflanzenölen (besonders im Weizenkeimöl) und in [Moringa](#). Weitere Informationen zu Vitamin E finden Sie hier: [Vitamin E: Die Wirkung](#)

Auch die nicht ausführlich erwähnten Vitamine sind wichtig. [Beta-Carotin \(Vitamin A\)](#) kann ebenfalls den Cholesterinspiegel senken und gleichzeitig das Herz schützen. Und [Vitamin K](#) ist ein wichtiger Stoff, der die Blutqualität bzw. Gerinnungsfähigkeit des Blutes kontrolliert.

Vergessen Sie also am besten keines der Vitamine! Überprüfen Sie Ihre Ernährung, ob jedes Vitamin in ausreichenden Mengen enthalten ist und nehmen Sie entsprechende [Nahrungsergänzungen](#) ein, wenn Sie einen Mangel befürchten oder feststellen konnten.

## 5. Nahrungsergänzungsmittel, die den Cholesterinspiegel senken

Neben Vitaminen gibt es zusätzlich [Nahrungsergänzungen](#) aus verschiedenen Pflanzenstoffen, die sich äusserst positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können. Auch hier steht nicht die Senkung des Cholesterinspiegels im Mittelpunkt, sondern die Gesundheit des Gesamtorganismus. Nichtsdestotrotz fand man bei den nachfolgend vorgestellten Nahrungsergänzungen heraus, dass sie auch konkret das Cholesterin

reduzieren können:

## Curcuma senkt Cholesterinspiegel

[Curcuma](#) ist ein starkes Antioxidans und verhindert daher die Oxidation des LDL-Cholesterins. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend, so dass es gleich mehrfach die Blutgefäße schützt. Die lipid- und cholesterinsenkenden Eigenschaften des [Curcumins](#) wurden ferner in einigen Studien gezeigt. So gab man beispielsweise Probanden nur 7 Tage lang täglich 500 mg Curcumin und sah bereits nach dieser kurzen Zeit eine Senkung des Cholesterinspiegels. Wir haben hier beschrieben, wie Curcuma sogar das Gehirn vor Ablagerungen bewahren kann: [Curcuma schützt vor Alzheimer](#)

## Flohsamenschalenpulver senkt Cholesterinspiegel

Ballaststoffe können nicht nur über eine ballaststoffreiche Ernährung eingenommen werden, sondern auch über Nahrungsergänzungen oder im Rahmen einer [Darmsanierung](#). In diesem Fall werden täglich 1 bis 2 kleine Teelöffel [Flohsamenschalenpulver](#) eingenommen (jeweils mit einem grossen Glas [Wasser](#), 400 ml). Mehr als willkommen ist dabei, dass das Flohsamenschalenpulver nicht nur das Cholesterin senkt, sondern auch den Bluthochdruck, die Triglyzeride und einen überhöhten Blutzucker. Es macht ferner schnell satt, so dass der Appetit schrumpft und somit ein mögliches Übergewicht ebenfalls.

Bei der erwähnten Darmsanierung sind nicht nur das Flohsamenschalenpulver enthalten. Man nimmt überdies [probiotische Bakterienkulturen](#) meist in Form von Kapseln ein:

## Probiotika senken Cholesterinspiegel

Besonders wenn [Probiotika](#) das Milchsäurebakterium Lactobacillus reuteri enthalten, können sie den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken. In einer Untersuchung mit 127 Personen sank das LDL-Cholesterin nach neunwöchiger Probiotikaeinnahme (zweimal täglich) um 11,6 Prozent.

Wie eine Darmsanierung durchgeführt wird, die Flohsamenschalenpulver und [Probiotika](#) enthält, haben wir hier erklärt: [Wie funktioniert eine Darmreinigung](#)

Wie Sie eine Kur allein mit Probiotika durchführen können, erklären wir hier: [Probiotika-Kur](#)

## Artischockenextrakt senkt Cholesterinspiegel

Der [Artischockenextrakt](#) kann binnen sechs Wochen sehr gut den LDL-Cholesterinspiegel regulieren. In einer Studie von 2013 tat er das um etwa 18 Prozent. Artischockenextrakt regt den Organismus einerseits zu einer vermehrten Cholesterinausscheidung an und hemmt andererseits die Cholesterinneubildung in den Leberzellen. Selbst bestehende Ablagerungen in den Blutgefässwänden sollen sich mit Hilfe der Artischocke reduzieren lassen können. Man

nimmt zweimal täglich je 1.200 mg Artischockenextrakt.

Wenn Sie Curcuma nehmen, müssen Sie nicht zusätzlich noch Artischockenextrakt nehmen, da die Wirkung auf den Cholesterinspiegel ähnlich ist. Entscheiden Sie sich also für eines der beiden Mittel.

## **Coenzym Q10 bei hohem Cholesterinspiegel**

[Coenzym Q10](#) ist ein antioxidativ wirksamer Stoff, der sowohl vom Körper selbst hergestellt als auch mit der Nahrung aufgenommen werden kann. Interessant ist, dass mit zunehmender Lipidperoxidation (Oxidation von LDL-Cholesterin) der Coenzym Q10-Spiegel sinkt. Gleichzeitig weiss man, dass Statine die körpereigene Bildung des Coenzym Q10 hemmen. Mit zunehmendem Alter sinkt daher der Q10-Spiegel des Körpers sehr stark. Wäre der Q10-Spiegel jedoch hoch, könnte der Stoff die Elastizität der Gefäße wieder herstellen und auch den Cholesterinspiegel regulieren helfen. Normalerweise werden 200 bis 300 mg Coenzym Q10 pro Tag empfohlen.

## **Omega-3-Fettsäuren senken Cholesterinspiegel**

[Omega-3-Fettsäuren](#) gelten als natürliche Cholesterinsenker. Dabei gilt: Je weniger Omega-6-Fettsäuren Ihre Ernährung enthält, desto weniger Omega-3-Fettsäuren benötigen Sie, um eine cholesterinsenkende Wirkung zu erzielen. Omega-3-Fettsäuren können die Wirkung von Statinen verbessern und so evtl. zu einer niedrigeren Statindosis beitragen.

In manchen Studien zeigt sich aber auch, dass Omega-3-Fettsäuren nicht einmal so sehr den Cholesterinspiegel senken helfen, doch sorgen sie für eine geringere Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt zu erleiden, was wieder darauf hinweist, dass die Höhe des Cholesterinspiegels nicht in jedem Fall etwas mit der Gefahr für Herz-Kreislauf-Geschehnisse zu tun hat.

Meist werden Dosen zwischen 1000 bis 2000 mg der langkettigen Omega-3-Fettsäuren empfohlen (EPA und DHA). Da Omega-3-Fettsäuren auch eine blutverdünnende Wirkung mit sich bringen, sollten langfristig höhere Dosen der persönlichen Situation und in Absprache mit dem Arzt gewählt werden.

## **Knoblauchextrakt bei hohem Cholesterinspiegel**

Eine Senkung des Cholesterinspiegels von bis zu 15 Prozent soll u. U. mit Hilfe von [Knoblauch](#) möglich sein. Allerdings müsste man dazu hohe Dosen Knoblauchextrakt einnehmen (mind. 1.200 mg). Allein der Knoblauchextrakt wird jedoch in vielen Fällen nicht viel bewirken. Kombinieren Sie ihn besser mit mehreren anderen der hier vorgestellten Massnahmen, wie z. B. mit Curcuma und Flohsamenschalenpulver (und natürlich einer [gesunden Ernährung](#)).

## Entspannung senkt den Cholesterinspiegel

Wussten Sie, dass Sie sich perfekt ernähren können und dennoch einen hohen Cholesterinspiegel behalten, wenn Sie im [Dauerstress](#) sind? Stress führt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Diese wiederum sorgen für eine Steigerung des Cholesterinspiegels (und auch des Blutzucker- und Triglyceridspiegels) und verhindern gleichzeitig den Abbau des LDL-Cholesterins, während das HDL in den Keller fährt.

Eine sehr wirksame und für jeden leicht sowie kostenlos zu erlernende Entspannungsmethode ist die [Progressive Muskelentspannung nach Jacobson](#).

## Cholesterin natürlich senken, Blut natürlich verdünnen und Blutdruck natürlich reduzieren

Massnahmen zur natürlichen Senkung des Cholesterinspiegels kennen Sie nun. Wenn Sie möchten können Sie sich jetzt noch jene natürlichen Massnahmen ansehen, die das Blut verdünnen ([Natürliche Blutverdünner](#)) und jene, die einen Bluthochdruck senken ([Bluthochdruck senken](#)). Denn für ein gesundes Herz-Kreislauf-System sind auch diese beiden Ziele wichtig.

Sie werden feststellen, dass viele Massnahmen, die Sie hier finden, auch dort auftauchen. Warum? Weil natürliche Massnahmen, weil pflanzliche Nahrungsergänzungen, weil Vitamine und gesunde Lebensmittel nun einmal keine Medikamente sind, die nur für eine einzige bestimmte Wirkung entwickelt wurden. Natürliche Massnahmen hingegen wirken umfassend und ganzheitlich. Ihr Ziel ist die Gesundung des gesamten Organismus.

### Quellen:

- Cannon CP et al, [Ezetimibe Added to Statin Therapy after Acute Coronary Syndromes](#), The New England Journal of Medicine, 2015 Jun 18;372(25):2387-97, (Ezetimib zusätzlich zur Statintherapie nach akuten koronaren Syndromen), ([Quelle als PDF](#))
- Correia L, [Ezetimibe: Clinical and Scientific Meaning of the IMPROVE-IT Study](#), Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2016 Mar; 106(3): 247–249, (Ezetimib: Klinischer und wissenschaftliche Bedeutung der IMPROVE-IT-Studie), ([Quelle als PDF](#))
- Jarcho J, Keaney JF, [Proof That Lower Is Better — LDL Cholesterol and IMPROVE-IT](#), The New England Journal of Medicine, 372:2448-2450 June 18, 2015, (Beweis, dass weniger besser ist - LDL-Cholesterin und IMPROVE-IT), ([Quelle als PDF](#))
- Japaridze L et al, [COMBINATION THERAPY EFFECTIVENESS OF EZETIMIBE AND ATORVASTATIN IN PATIENTS WITH ACUTE CORONARY SYNDROME](#), Georgian Medical News, 2016 Mar;(252):15-22, (Wirkung der Kombinationstherapie mit Ezetimib und Atorvastatin bei Patienten mit akutem kardiovaskulären Syndrom), ([Quelle als PDF](#))
- Ravnskov U et al, [Lack of an association or an inverse association between low-density-lipoprotein cholesterol and mortality in the elderly: a systematic review](#), BMJ Open, June

12 2016, (Fehlender Zusammenhang oder ein umgekehrter Zusammenhang zwischen Low Density Lipoprotein-Cholesterin und Sterblichkeit im Alter: Ein systematischer Review), ([Quelle als PDF](#))

- [Flawed cholesterol study makes headlines](#), British Heart Foundation, (Fehlerhafte Studie macht Schlagzeilen), ([Quelle als PDF](#))
- PubMed Health, [Study says there's no link between cholesterol and heart disease](#) Mon, 13 Jun 2016, (Studie sagt, es gibt keine Verbindung von Cholesterin und Herzerkrankung), ([Quelle als PDF](#))
- Afshar M et al. [Estimating the Population Impact of Lp\(a\) Lowering on the Incidence of Myocardial Infarction and Aortic Stenosis-Brief Report](#), Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology, 2016 Dec;36(12):2421-2423, (Schätzung der Populationswirkung einer Lp(a)-Senkung auf das Vorkommen von Myokardinfarkt und Aortenstenose - kurzer Report), ([Quelle als PDF](#))
- Mora S. [LDL PARTICLE SIZE: DOES IT MATTER?](#), (LDL-Partikelgröße: Spielt sie eine Rolle?), ([Quelle als PDF](#))
- Wilson PW, [High density lipoprotein cholesterol and mortality. The Framingham Heart Study](#), Arteriosklerosis, 1988 Nov-Dec;8(6):737-41, (Hochdichtes Lipoprotein Cholesterin und Sterblichkeit. Die Framingham Heart Study), ([Quelle als PDF](#))
- Castelli WP et al. [High density lipoprotein as a protective factor against coronary heart disease: The Framingham study](#), American Journal of Medicine, Vol. 62, Iss. 5, May 1977, pp. 707-714, (Hochdichtes Lipoprotein als Schutzfaktor gegen koronare Herzerkrankungen), ([Quelle als PDF](#))
- Castelli WP et al. [Incidence of Coronary Heart Disease and Lipoprotein Cholesterol Levels - The Framingham Study](#), The JAMA Network, November 28, 1986, (Inzidenz zwischen koronarer Herzerkrankungen und Lipoprotein-Cholesterin-Spiegel - The Framingham Study), ([Quelle als PDF](#))
- Ko DT et al. [High-Density Lipoprotein Cholesterol and Cause-Specific Mortality in Individuals Without Previous Cardiovascular Conditions](#), Journal of the American College of Cardiology, Volume 68, Issue 19, November 2016, (High-Density Lipoprotein-Cholesterin und ursachenspezifische Mortalität bei Individuen ohne vorherigen Herzkreislauferkrankungen), ([Quelle als PDF](#))
- Zannoni P et al. [Rare variant in scavenger receptor BI raises HDL cholesterol and increases risk of coronary heart disease](#), Science, 2016 Mar 11;351(6278):1166-71, (Seltene Variante im Scavengerrezeptor BI erhöht HDL-Cholesterin und erhöht das Risiko auf koronare Herzkrankheiten), ([Quelle als PDF](#))
- Bowe B et al. [High Density Lipoprotein Cholesterol and the Risk of All-Cause Mortality among U.S. Veterans](#), Clinical Journal of the American Society of Nephrology, (High-Density Lipoprotein Cholesterin und das Risiko auf "All-Cause-Sterblichkeit" unter US-Veteranen), ([Quelle als PDF](#))
- [Cholesterinsenker stehen unter Beschuss - Der Nutzen von Statinen](#), Pharma Fakten, 31. August 2015, ([Quelle als PDF](#))
- European Society of Cardiology. [Statin side effects are strongest predictor of failure to meet cholesterol targets](#), ScienceDaily, 15 February 2017, (Statin-Nebenwirkungen sind

- der stärkste Prädiktor zum Scheitern, das Cholesterinziel zu erreichen), ([Quelle als PDF](#))
- Munkhaugen J et al. [Medical and psychosocial factors and unfavourable low-density lipoprotein cholesterol control in coronary patients](#), European Journal of Preventive Cardiology, February 14, 2017, (Medizinische und psychosoziale Faktoren und ungünstige Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin-Kontrolle bei koronaren Patienten), ([Quelle als PDF](#))
  - Jacqueline Bartlett, Michael Miller et al. [Is Isolated Low High-Density Lipoprotein Cholesterol a Cardiovascular Disease Risk Factor?](#) *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 2016, (Ist ein isoliert betrachteter niedriger HDL-Spiegel ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?), ([Quelle als PDF](#))
  - Mamtani R et al. [Disentangling the Association between Statins, Cholesterol, and Colorectal Cancer: A Nested Case-Control Study](#). April 2017, *PLOS Medicine*, (Entwischung des Zusammenhangs zwischen Statinen, Cholesterin und Darmkrebs: Eine Fall-Kontroll-Studie), ([Quelle als PDF](#))
  - Mann St et al. [Differential Effects of Aerobic Exercise, Resistance Training and Combined Exercise Modalities on Cholesterol and the Lipid Profile: Review, Synthesis and Recommendations](#), 2014, Sports Medicine, (Unterschiedliche Auswirkungen von aerobischem Training, Widerstandstraining und kombinierten Trainingsformen auf den Cholesterin- und Blutfettspiegel: Review, Darstellung und Empfehlungen), ([Quelle als PDF](#))
  - Gossett LK et al. [Smoking intensity and lipoprotein abnormalities in active smokers](#) Dezember 2009, *J Clin Lipidol*, (Rauchintensität und Lipoproteinabnormalitäten bei aktiven Rauchern), ([Quelle als PDF](#))
  - Gepner AD et al. [Effects of smoking and smoking cessation on lipids and lipoproteins: outcomes from a randomized clinical trial](#). Januar 2011, *Am Heart J*, (Auswirkungen des Rauchens und der Rauchentwöhnung auf Lipide und Lipoproteine: Ergebnisse einer randomisierten klinischen Studie), ([Quelle als PDF](#))
  - Rosenthal RL. [Effectiveness of altering serum cholesterol levels without drugs](#) Proc (Bayl Univ Med Cent), Oktober 2000, (Effektivität von Massnahmen zur Cholesterinspiegeländerung ohne Medikamente), ([Quelle als PDF](#))
  - Spence JD et al. [Dietary cholesterol and egg yolks: Not for patients at risk of vascular disease](#), November 2010, *Can J Cardiol*, (Cholesterin aus der Nahrung und aus Eidotter: Nicht für Patienten mit Risiko für Gefässerkrankungen), ([Quelle als PDF](#))
  - MacGill Markus. [How Does Stress Affect My Cholesterol Levels?](#), 4.9.2016, Medical News Today, (Wie beeinflusst Stress meinen Cholesterinspiegel), ([Quelle als PDF](#))
  - Matsuzaki M et al. [Incremental effects of eicosapentaenoic acid on cardiovascular events in statin-treated patients with coronary artery disease.](#), Juli 2009, *Circ J*, (Zunehmende Wirkungen der EPA auf Herz-Kreislauf-Geschehnisse bei Patienten, die mit Statinen therapiert werden und an der koronaren Herzkrankheit leiden), ([Quelle als PDF](#))
  - Taku K et al. [Soy isoflavones lower serum total and LDL cholesterol in humans: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials](#). *Am J Clin Nutr.*, April 2007, (Sojaisoflavona senken Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin bei Menschen: eine Meta-Analyse von



11 randomisierten kontrollierten Studien), ([Quelle als PDF](#))