

Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall sind meist die Folge von verstopften Adern und verkalkten Gefässwänden. Schuld an diesen heimtückischen Erkrankungen ist vor allem zu viel und zu viel schlechtes Cholesterin.

Jürg Lendenmann

# Cholesterin

## Ader-Blockaden mit Omega-3 stoppen



Es gibt zwei Arten von Cholesterin: Das gute hält die Adern fit und elastisch, das schlechte dagegen verstopft die Gefässe mit klebrigen Ablagerungen. Omega-3-Fettsäuren – kurz Omega-3 genannt – schützen vor den gefürchteten Ablagerungen.

### Wenn Cholesterin sich anhäuft

Doch von vorne: Cholesterin kommt in allen Körperzellen vor und ist u. a. ein Grundbaustein der Zellmembranen. Es wird zum einen mit der Nahrung (Ei, tierisches Fett) aufgenommen, zum anderen in der Leber gebildet, die auch die

Funktion eines Cholesterin-Depots ausübt; ausgeschieden wird Cholesterin über die Galle, die Haut und den Darm. Das Gleichgewicht von Aufnahme/Bildung und Verbrauch/Ausscheidung im Körper kann gestört werden durch Faktoren wie falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Krankheiten. Dann muss sich der Körper mit einem Zuviel an Cholesterin herumschlagen. Krankhaft vermehrt findet sich Cholesterin im Blut, in Artherosklerose-Herden, in der Galle und in verfetteten Organen.

### HDL schützt die Blutgefässe

Da Cholesterin in Wasser nicht löslich ist, muss es vor dem Transport zu den Bestimmungsorten via Blutbahnen (und auch später für die Ausscheidung) in eine besondere Transport-Form umgewandelt werden: Es wird an Lipoproteine gebunden – von Molekülen umhüllt, die aus Lipiden (Fetten) und Eiweissen (Proteinen) bestehen.

Zwei verschiedene Gruppen von Lipoproteinen können sich mit Cholesterin verbinden: solche mit hoher Dichte (HDL – high density lipoprotein) und solche mit niedriger Dichte (LDL – low density lipoprotein). Die «guten» HDL-Cholesterin-Partikel fliessen nicht nur problemlos durch die Adern, sie nehmen auch Ablagerungen von den Gefässwänden zur Entsorgung mit.

Anders das «schlechte» LDL-Cholesterin: Es ist nur lückenhaft umhüllt, kommt nicht vom Fleck, bildet klebrige Plättchen, verkalkt damit die Wände der Adern – die Gefässe werden enger und enger. Höchste Zeit für Omega-3: Es reduziert das schädliche Cholesterin markant und vermehrt in gleichem Mass das gute – eine gesundheitsfördernde Regulation zu Ihren Gunsten!

### Omega-3 löst nicht nur das Cholesterin-Problem

An den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch am Schlaganfall sind weitere Risi-

ken beteiligt – zum Beispiel Bluthochdruck, und vor allem das Rauchen. Auch hier greift das Multitalent Omega-3 rettend ein. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Omega-3 die Infarkt-Gefahr massiv reduzieren kann. Es macht das Blut fließfreudiger, wirkt der Bildung von Gerinnseln entgegen und verbessert den Kreislauf. Ein nur leicht erhöhter Blutdruck wird durch Fischöl in therapeutischer Dosierung normalisiert. Nach Spezialarzt Dr. A. Rodgers kann eine Senkung des diastolischen Blutdrucks um nur drei mmHg die Schlaganfälle um 30% und die koronaren Ereignisse um 20% verringern. Omega-3 machts möglich.

Ganz enorm profitieren Raucherinnen und Raucher: Was sie ihren Bronchien, der Lunge und dem Herzen antun, macht Omega-3 zur Hälfte wieder gut: Es dämmt die Flut von Entzündungssubstanzen, die durch den Zigarettenrauch freigesetzt werden und hindert sie daran, Lungen und Bronchien weiter zu schädigen.

#### **Wünschen Sie sich ein doppelt potentes Immunsystem?**

Omega-3 macht Ihnen dieses Geschenk. Omega-3-Fettsäuren veranlassen Ihr Abwehrsystem, Botenstoffe zu bilden, die die Immunzellen aktiver machen. Die Häufigkeit von Infekten wur-

de unter Fischöl um 30% gesenkt. Essen Sie wöchentlich zwei- bis dreimal Hochseefisch wie Hering oder Makrelen. Fette Seefische enthalten Omega-3 nicht nur in grösser Menge als grünes Blattgemüse, Linsen, Nüsse oder Pflanzenöle, sondern auch in direkt verwertbarer Form. Wenn Sie Fisch nicht mögen oder auf Nummer sicher gehen wollen, nehmen Sie Fischöl in Kapseln, z.B. Epacaps®, denn diese enthalten das kostbare Omega-3 genau dosiert und in therapeutisch erwiesener Wirksamkeit. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.