

Der Frühling ist ein idealer Zeitpunkt, hohe Cholesterin-Werte und erhöhtes «schlechtes» LDL-Cholesterin anzugehen – der Gesundheit zuliebe. Fischöl normalisiert nicht nur schlechte Cholesterin-Werte: Es kann noch viel mehr.

Jürg Lendenmann

# Risiko Cholesterin

## Fischöl schützt Herz und Gefässe

- Leiden Sie unter Stress?
- Bewegen Sie sich wenig?
- Sind Sie übergewichtig?
- Haben Sie erhöhte Blutzucker- und/oder Blutfettwerte?
- Rauchen Sie?
- Macht Ihnen ein hoher Blutdruck zu schaffen?
- Essen Sie wenig Gemüse und Früchte?
- Hatten Sie schon körperliche Vorzeichen eines Herzinfarktes oder Warnzeichen eines Hirnschlags?

Je mehr dieser Fragen Sie mit Ja beantworten, desto höher ist Ihr Risiko, einen Herzinfarkt und Hirnschlag zu erleiden. Die Kombination «erhöhte Blutfettwerte + Rauchen + erhöhter Blutdruck» erhöht gar das Risiko übermässig stark. Sie sollten versuchen, so viele Risikofaktoren wie möglich auszuschalten. Nach einem bewegungsarmen, kalorienreichen und stressigen Winter sind die ersten Frühlingstage ein idealer Zeitpunkt! Multitalent Fischöl hilft Ihnen dabei!

### Fischöl erhöht das gute HDL-Cholesterin

Es gibt zwei Arten von Cholesterin: schlechtes LDL- und gutes HDL-Cholesterin.



HDL-Cholesterin schützt die Blutgefässe und verhindert Ablagerungen, LDL-Cholesterin hingegen kann sich an den Gefässwänden ablagern, dort zu Fettablagerungen führen und so das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern.

Fischöl von fettreichen Hochseefischen enthält viel Omega-3-Fettsäuren: Sie senken erhöhte Blutfettwerte, erhöhen den Anteil des HDL-Cholesterins und schützen Herz und Gefässe auf vielfältige Weise. Omega-3-Fettsäuren erhöhen die Durchblutung, senken den Blutdruck, hemmen die Bildung von Blutgerinnseln und wirken entzündungshemmend.

Um sich genügend Omega-3-Fettsäuren zuzuführen, sollten Sie zweimal pro Woche 150 bis 200g fetten Fisch essen. Alternativ können Sie Fischöl in Kapseln, z. B. Epacaps®, einnehmen; diese enthalten die wertvollen Omega-3-Fettsäuren genau dosiert und von therapeutisch erwiesener Wirksamkeit. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.