

# Das Cholesterin-Buch

## So senke ich meine Blutfettwerte. Neueste Therapien - gesicherte Maßnahmen

**Author: Dr. Ramon Martinez**

### **Synopsis:**

0Ay9Vxj0Ou5m - Schluss mit Unsicherheit beim Thema Cholesterin Cholesterin ist für unseren Körper lebenswichtig. Zum Problem wird es, wenn wir zu viel davon im Blut haben. Dann kann es die Gefäße verstopfen und die Gefäßwände schädigen, was im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Durch eine gesunde Ernährung und Bewegung kann man jedoch selbst wesentlich zur Normalisierung des Cholesteringehalts im Blut beitragen. Und wer seinen überflüssigen Pfunden auf diese Weise zu Leibe rückt, mindert zudem das Risiko für andere Gefäßerkrankungen. Zuverlässige Experteninformationen – verständlich erklärt Dieser Ratgeber hilft, den Cholesterinspiegel maßgeblich zu senken und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Dr. Ramon Martinez, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Bluthochdruckspezialist der Deutschen Hochdruckliga, stellt alle wichtige Grundlagen und Studien zu Cholesterin vor und erläutert die Vorzüge einer nicht-medikamentösen Therapie – denn nicht immer ist der Einsatz von cholesterinsenkenden Medikamenten sinnvoll. Außerdem gibt er den Lesern eine Vielzahl an wirksamen Methoden und Maßnahmen an die Hand, um ihre Blutfette und viele weitere gesundheitliche Aspekte positiv zu beeinflussen. Aus dem Inhalt: • Cholesterin – was ist das? • Welche Werte sind normal? • Die vier Risikogruppen • Wie wichtig ist das Cholesterin im Essen? • Warum Abnehmen wichtig ist • So wirken Bewegung und Sport • Cholesterinsenkende Medikamente • Pflanzliche Mittel auf dem Prüfstand

[Download](#)   [Read Online](#)

**Publisher: humboldt**

**Published Date: 2023-02-23**

**Pages: 176**

**Categories: Health & Fitness / Diseases & Conditions / General**