



BURGERSTEIN  
**FOUNDATION**  
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



# Mikronährstoffe für Herz & Kreislauf

# EINFLUSS VON ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL\* AUF BLUTFETTE, SOWIE DAS KARDIOVASKULÄRE RISIKO

Zielsetzung/Soll	LDL	HDL	Gesamt-Cholesterin	Triglyceride	kardio-vaskuläre Ereignisse
<b>ERNÄHRUNG</b>					
Alkohol (1-2 alk. Getränke/Tag)	↓	↑↑	—	—	↓
Transfettsäuren	↑↑	↓	↑↑	—	↑
Nüsse	↓	↑	↓	↓	↓**
<b>LEBENSSTIL</b>					
Körperliche Aktivität	↓	↑	↓	↓	↓
Überernährung	↑	↓	↑	↑	↑
Rauchen	↑	↓	↑	↑	↑

\*Beispiele, genaue Informationen finden Sie im Burgerstein Handbuch Nährstoffe, 14. Auflage      \*\*vermutlich erniedrigtes Risiko



## TIPPS:

Mittels Blutabnahme und Laborauswertung lassen sich das Gesamtcholesterin sowie die LDL-, HDL- und Triglycerid-Werte bestimmen. Nur ein möglichst frühzeitiges, bewußtes und langfristiges Vorbeugen mit einer Anpassung des Lebensstils und des Verzichts, z.B. auf Rauchen, kann das kilometerlange Gefäßsystem im Körper möglichst lange gesund und elastisch halten.

- Gesunde Ernährung sorgt für die Senkung erhöhter Triglycerid- und LDL-Werte, gelegentlich sogar zu deren Normalisierung
- Mitentscheidend ist der Verzicht auf rasch aufnehmbaren Zucker, wie er zum Beispiel in Colagetränken, Limonaden und Kuchen enthalten ist
- Senkung der Cholesterinwerte: Aufnahme von tierischen Fetten reduzieren
- Gemüse, mageres Fleisch wie Huhn und Fisch sowie unbehandelte Pflanzenöle wie Oliven-, Raps- oder Leinöl wirken sich positiv auf die Fettwerte aus

## **EINFLUSSFAKTOREN AUF ERNÄHRUNGS- UND LEBENSSTIL**

Lange Zeit hat man in erster Linie das Cholesterin zum Hauptsündenbock für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemacht und sowohl die Ernährung als auch die klassische Behandlung darauf ausgerichtet. Noch immer zählen erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte zu den wichtigen Risikofaktoren. Heute weiß man allerdings, dass zusätzlich eine Vielzahl an Faktoren für Gefäßveränderungen und somit für Herz-Kreislaufferkrankungen verantwortlich sind.



## **EINFLUSSFAKTOREN AUF ERHÖHTES CHOLESTERIN**

Die Hauptrisikofaktoren für erhöhtes Cholesterin sind Rauchen und Übergewicht sowie erhöhter Blutdruck. Übergewicht ist deshalb so zentral, weil das Diabetesrisiko (Typ II), der Blutdruck und die erhöhten Cholesterinwerte bei Erreichen des Normalgewichts wesentlich gesenkt werden können. Rauchen schädigt die Blutgefäßwände und reduziert so deren Elastizität. Fazit: die Blutfett- bzw. Cholesterinwerte werden absolut ungünstig beeinflusst.

### **WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?**

*Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.*

## **SO WICHTIG SIND MIKRONÄHRSTOFFE BEI ERHÖHEM CHOLESTERIN**

Die bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten normalerweise zum Einsatz kommenden Statine haben oft einen direkten, störenden Einfluß auf den Mikronährstoffhaushalt. Die zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 ist sinnvoll, um die Nebenwirkungen von Statinen (z.B. Muskelschmerzen) zu verhindern.

Die Regulation des Cholesterinstoffwechsels ist ein komplexer Prozess, denn Cholesterin selbst ist ein wichtiger Grundbaustein im menschlichen Stoffwechsel, der zum Aufbau von Geschlechtshormonen, Cortison, Vitamin D, Gallensäuren, usw. benötigt wird. Die Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung hat bei den meisten Menschen wenig Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut, weil der Großteil des Cholesterins von der Leber erzeugt wird. Sinkt die Zufuhr über die Nahrung, wird die körpereigenen Cholesterinproduktion erhöht.



---

## **WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE**

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **[www.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch)** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

## MIKRONÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI STÖRUNG DES LIPID-STOFFWECHSELS

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>OMEGA-3 FETTSÄUREN</b>	<b>2 – 4 g , EPA-lastig</b>	Supplementierung mit Fischöl ergibt signifikante Reduktion der Triglyceride, leichte Erhöhung des HDL. Zu einer normal fetthaltigen Mahlzeit.
<b>SPIRULINA</b>	<b>≥ 2 g</b>	Reduziert markant Triglyceride, LDL; Erhöht HDL; mit einem zeitlichen Abstand von ± 2 Stunden zu andere Supplementen und Medikamenten einnehmen, mind. 12 Wochen
<b>VITAMIN C</b>	<b>0,5 – 1 g</b>	Reduziert LDL und Triglyceride (Einnahmedauer mind. 4 Wochen), es ist wesentlich am Cholesterinabbau (zu Gallensäure) beteiligt.

## MIKRONÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI DER EINNAHME VON STATINEN

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
<b>COENZYM Q10</b>	<b>100 mg</b>	Antioxidans, hemmt LDL-Oxidation. Q10 Mangel bei Einnahme von Statinen (hemmen körpereigene Q10-Bildung). Zu einer normal fetthaltigen Mahlzeit.



## BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der **14. Auflage** erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren sowie viel Wissenswertes über gesunde Ernährung und den optimalen Einsatz bzw. die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-11588-7



Überreicht durch:

**Burgerstein GmbH** Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

Apothekenstempel

## MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE



### WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Diabetes
- Arthrose
- Stress
- Immunsystem
- Osteoporose
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

**Burgerstein Foundation** *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | [www.burgerstein-foundation.ch](http://www.burgerstein-foundation.ch)