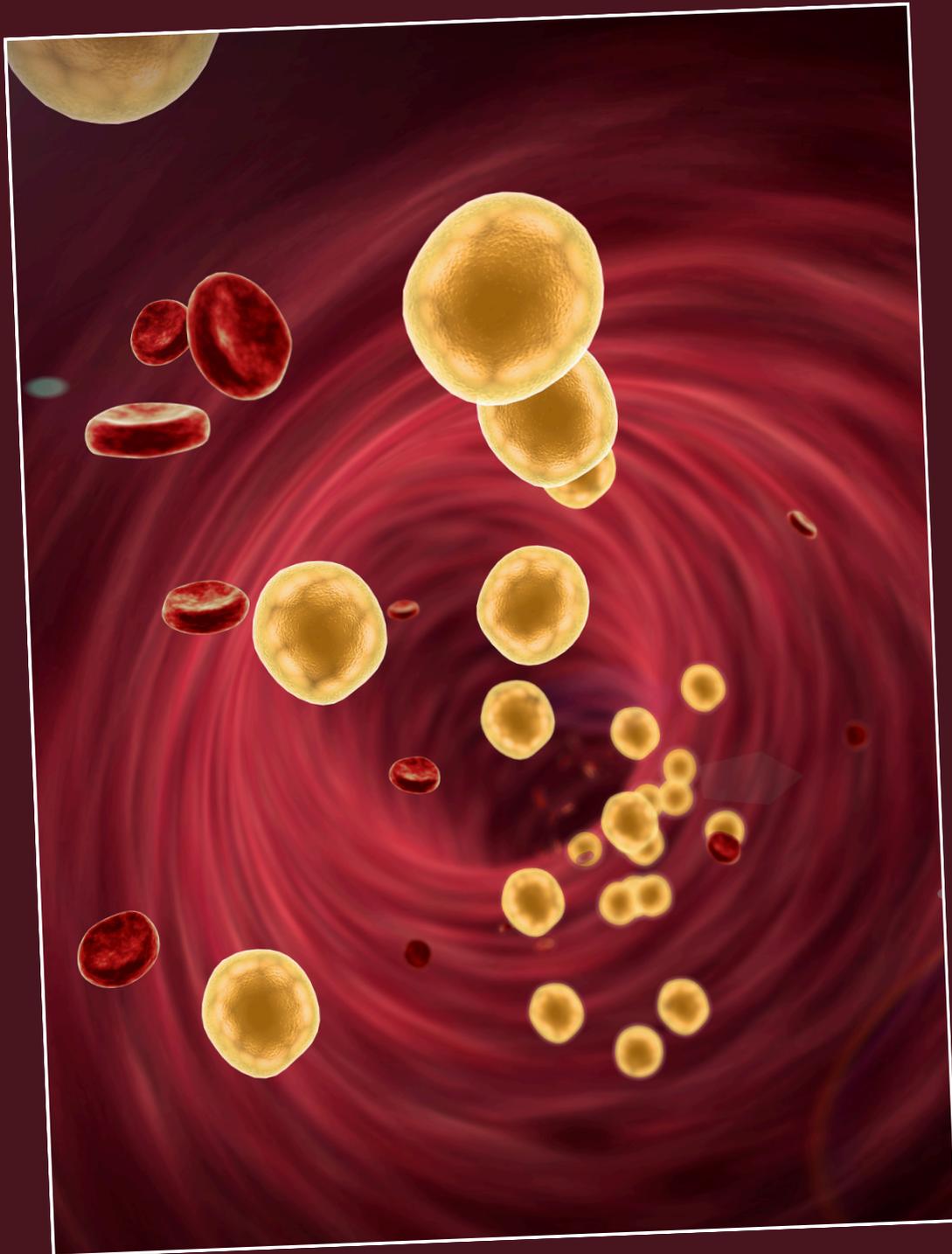


NATÜRLICH CHOLESTERIN SENKEN DEIN WEG ZU GESUNDEN BLUTWERTEN, ENERGIE UND HERZSTÄRKE



WIE DU MIT ERNÄHRUNG, MUSKELTRAINING UND BEWUSSTER
LEBENSWEISE DEIN CHOLESTERIN NATÜRLICH REGULIERST.

CHOLESTERIN – DEIN KÖRPER RUFT NACH BALANCE, NICHT NACH TABLETTEN

Viele Menschen erschrecken, wenn sie hören, dass ihr Cholesterin „zu hoch“ ist. Doch in Wahrheit ist das kein Urteil, sondern ein Hinweis – ein Signal deines Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Cholesterin ist kein Feind. Es ist ein lebenswichtiger Stoff, den dein Körper selbst herstellt, weil er ihn für Zellen, Hormone und Energie braucht. Erst wenn Ernährung, Bewegung oder Stress aus der Balance geraten, kippt dieses System. Und genau da beginnt dein Weg. Nicht mit Verzicht, sondern mit Verständnis. Nicht mit Angst, sondern mit Aktivität. In diesem Ratgeber zeigen wir dir, wie du dein Cholesterin auf natürliche Weise regulierst – durch Ernährung, gezieltes Muskeltraining, Entspannung und bewusste Alltagsgewohnheiten. Ganzheitlich, wirksam und so, dass du dich wieder wohl in deinem Körper fühlst. Deine Cholesterinwerte sind kein Zufall. Sie sind veränderbar – durch dich. Und das ist die gute Nachricht.

**“GESUNDE WERTE ENTSTEHEN NICHT IN DER APOTHEKE,
SONDERN IM ALLTAG – SCHRITT FÜR SCHRITT.”**



CHOLESTERIN – KEIN GEGNER, SONDERN EIN SIGNAL

Cholesterin hat keinen guten Ruf – zu Unrecht. Es ist ein lebenswichtiger Stoff, den dein Körper selbst herstellt, er braucht ihn dringend: für stabile Zellwände, für Hormone und für die Bildung von Vitamin D. Erst wenn das Gleichgewicht verloren geht, wird Cholesterin zum Thema. Zu wenig Bewegung, zu viele verarbeitete Lebensmittel, Dauerstress oder Schlafmangel können dazu führen, dass dein Körper mehr Cholesterin produziert, als er verbraucht.



„DEIN KÖRPER BRAUCHT
KEIN VERBOT –
ER BRAUCHT BALANCE.“

Doch: Das ist kein Fehler deines Körpers. Er versucht nur, ein Ungleichgewicht auszugleichen – und das kannst du aktiv verändern.

Das solltest du wissen:

- HDL („gutes“ Cholesterin) transportiert Fett aus den Gefäßen zur Leber. Es schützt dein Herz.
- LDL („schlechtes“ Cholesterin) kann sich an Gefäßwänden ablagern – vor allem, wenn Entzündungen oder oxidativer Stress im Körper bestehen.

Das Ziel ist also nicht, Cholesterin zu bekämpfen, sondern deinen Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen – durch Ernährung, Bewegung und Regeneration.

TABLETTE SENKEN WERTE – ABER NICHT DIE URSACHE

**„HINTER HOHEN CHOLESTERINWERTEN STECKT KEIN
TABLETTENMANGEL – SONDERN EIN LEBENSSTIL, DER
VERÄNDERUNG BRAUCHT.“**

Wenn der Cholesterinwert erhöht ist, wird oft schnell zu Medikamenten gegriffen – meist sogenannten Statinen. Diese Wirkstoffe blockieren ein Enzym in der Leber und können so die Cholesterinproduktion verringern. In vielen Fällen sinkt dadurch der gemessene Wert – aber ob das langfristig automatisch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, ist umstritten. Viele Betroffene erleben zudem Nebenwirkungen: Muskelbeschwerden, Müdigkeit oder Verdauungsprobleme.

Und entscheidend: Statine verändern nicht die Ursachen, die zu hohen Cholesterinwerten führen – sie beeinflussen nur einen Teil des Laborspiegels. Doch genau an dieser Ursache kannst du selbst ansetzen:

Mit Bewegung, Ernährung, Muskelaufbau und weniger Stress bringst du deinen Stoffwechsel auf natürliche Weise wieder in Balance. Das ist keine Alternative gegen die Medizin, sondern ein Weg zurück zur Selbstregulation deines Körpers.

ISS DICH IN DIE BALANCE

Deine Ernährung ist der stärkste Hebel, wenn es um gesunde Cholesterinwerte geht. Nicht, weil du „weniger Fett“ essen musst – sondern, weil du deinem Körper helfen kannst, Fette richtig zu verarbeiten.

ALLTAGSTIPP:

STARTE JEDEN TAG MIT EINEM CHOLESTERIN-FRÜHSTÜCK: HAFERFLOCKEN MIT APFEL, ZIMT, LEINSAMEN UND ETWAS LEINÖL – DAS STÄRKT DARM-FLORA, LEBER UND STOFF-WECHSEL ZUGLEICH.

Jede Mahlzeit sendet eine Botschaft an deinen Stoffwechsel. Vollwertige, natürliche Lebensmittel sagen: „Reguliere dich selbst.“ Zucker, Transfette und Fertigprodukte dagegen flüstern ständig: „Speichere und entzünde.“ Es geht also nicht um Verbote, sondern um Qualität. Dein Körper liebt echte Lebensmittel – solche, die wachsen, leben und nähren. Das unterstützt dich dabei:

- **Gute Fette:** Olivenöl, Avocado, Nüsse, Leinöl, Fisch (Omega-3) – sie erhöhen das „gute“ HDL.
- **Ballaststoffe:** Haferflocken, Flohsamenschalen, Hülsenfrüchte – sie binden überschüssiges Cholesterin.
- **Pflanzenkraft:** Gemüse, Beeren, Kräuter – entzündungshemmend und vitalstoffreich.
- **Reduziere:** Zucker, Weißmehl, Alkohol, Wurstwaren, Transfette.



Top 5 Lebensmittel für gesunde Blutwerte

🥑 Avocado 🌾 Hafer 🐟 Lachs 🍓
Beeren 🌿 Olivenöl

NICHT FETT LÄSST CHOLESTERIN STEIGEN – ZUCKER TUT ES



Viele Menschen versuchen, Cholesterin über weniger Fett zu senken – und greifen dabei unbewusst zu mehr Zucker. Das Problem: **Zucker regt die Leber an, Cholesterin zu produzieren.** Immer wenn du Zucker oder stark verarbeitete Kohlenhydrate isst, steigt dein Blutzuckerspiegel. Die Leber wandelt den Überschuss in Triglyzeride und Cholesterin um. Je häufiger das passiert, desto mehr Cholesterin bleibt im Blut – selbst wenn du kaum Fett isst. Auch Fruchtzucker (Fruktose) aus Säften, Smoothies oder „gesunden“ Snacks ist ein stiller Treiber: Er umgeht die normale Zuckerregulation und überlastet direkt die Leber. Die gute Nachricht: Schon kleine Zuckerreduktionen wirken spürbar – **in wenigen Wochen sinken Cholesterin und Triglyzeride messbar.**

Einfache Lösungen – kurz & klar:

1. Getränke prüfen

Wasser, Tee und schwarzer Kaffee statt Saft, Softdrinks oder Schorlen. Eine Flasche Saft am Tag kann so viel Zucker enthalten wie acht Stück Würfelzucker.

2. Versteckten Zucker entdecken

In Soßen, Müslis, Joghurts, Ketchup – immer auf „-ose“ oder Sirup achten. Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.

3. Langsamere Kohlenhydrate wählen

Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte sättigen und stabilisieren den Blutzucker. Weniger Spitzen → weniger Cholesterinproduktion.

4. Süßes bewusst genießen

Lieber einmal pro Woche etwas Echtes als täglich „Light-Süßes“. So bleibt der Stoffwechsel ruhig und der Genuss echt.

MIKRONÄHRSTOFFE – KLEINE HELFER MIT GROßER WIRKUNG AUF DEINEN FETTSTOFFWECHSEL

Ernährung und Bewegung sind die Basis. Aber manchmal braucht dein Körper etwas Unterstützung, um den Cholesterin- und Fettstoffwechsel optimal zu steuern. Bestimmte Mikronährstoffe können helfen, die Leber zu entlasten, Entzündungen zu dämpfen und den Abbau überschüssiger Fette zu fördern.

„MIKRONÄHRSTOFFE SIND KEINE ABKÜRZUNG – SIE SIND VERSTÄRKER FÜR DAS, WAS DU TÄGLICH TUST.“

Wirkstoffe mit echtem Nutzen – kurz & klar:

Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA)

Entzündungshemmend, verbessern das Verhältnis von HDL zu LDL.
1–2 g täglich aus Algen- oder Fischöl.

Coenzym Q10

Unterstützt die Energieproduktion der Muskulatur und schützt vor oxidativem Stress – besonders wichtig, wenn du Statine einnimmst.

Vitamin B3

Erhöht HDL-Cholesterin und kann LDL senken.

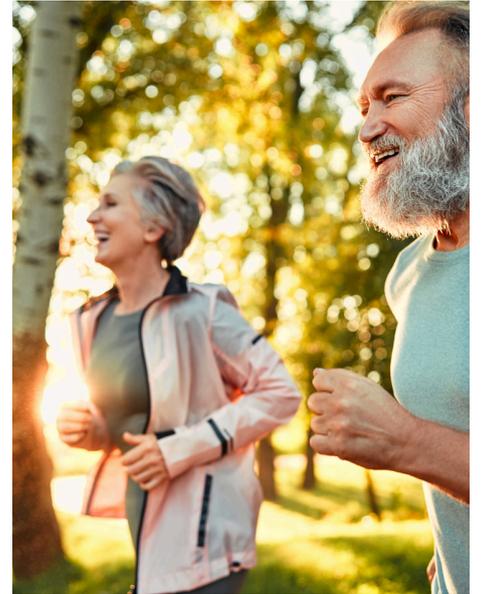
Artischocken-Extrakt & Mariendistel

Fördern den Gallefluss, unterstützen Leberfunktion und Fettverdauung.

Ballaststoffpräparate (z. B. Flohsamenschalen)

Binden Cholesterin im Darm und helfen bei der Ausscheidung über den Stuhl.

BEWEG DICH GESUND – MUSKELN MACHEN DEN UNTERSCHIED



Bewegung ist kein Zusatz – sie ist Medizin. Deine Muskeln sind Stoffwechsel-Organ, die Cholesterin abbauen, Zucker regulieren und Entzündungen dämpfen. Je mehr aktive Muskelmasse du hast, desto besser arbeitet dein Fettstoffwechsel.

„JEDE AKTIVE MUSKELZELLE IST EINE KLEINE CHOLESTERINFABRIK – JE MEHR DAVON ARBEITEN, DESTO BESSER DEINE WERTE.“

Schon zwei Trainingseinheiten pro Woche können messbar etwas verändern:

- Das „gute“ HDL steigt.
- Das „schlechte“ LDL sinkt.
- Fettverbrennung/Leberfunktion verbessern sich.

Muskeltraining wirkt wie ein innerer Regler, der deinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringt – ganz ohne Nebenwirkungen. Und das Beste: Bewegung macht dich nicht nur gesünder, sondern auch selbstbewusster, stabiler und stressresistenter.

Praxis-Tipp:

Starte mit kleinen, konstanten Schritten:

- 2x pro Woche Krafttraining (+kurze Ausdauer-einheit)
- Alltag aktiv halten: Treppe, kurze Wege zu Fuß, 10 000 Schritte täglich

Es geht nicht um Leistung – es geht um Regelmäßigkeit. Jede Bewegung zählt, jede Wiederholung verändert deinen Stoffwechsel.



WENN DER KOPF ZUR RUHE KOMMT, FOLGT DER KÖRPER

*Schlaf = Stoffwechsel-Regeneration“
Leber regeneriert
Fette werden abgebaut
Hormone werden reguliert*



Dauerstress ist einer der stillen Treiber für hohe Cholesterinwerte. Wenn du ständig „auf Sendung“ bist, schüttet dein Körper vermehrt Cortisol aus – ein Hormon, das Energie bereitstellt, indem es Zucker und Fette mobilisiert. Bleibt dieser Zustand über längere Zeit bestehen, produziert die Leber mehr Cholesterin. Gleichzeitig stört Stress den Schlaf. Zu wenig oder schlechter Schlaf hemmt die Regeneration, verändert den Hormonhaushalt und verschiebt das Gleichgewicht von HDL und LDL. Der Weg heraus beginnt mit kleinen Ritualen, die dein Nervensystem beruhigen: bewusst atmen, regelmäßig pausieren, langsamer essen, Momente ohne Handy genießen.

Stress erhöht Cholesterin – Entspannung senkt es.

Einfach umsetzbare Routinen:
Atem-Pause: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen – 10 Wiederholungen täglich.
Schlaf-Rhythmus: feste Zeiten, abends Licht reduzieren, 7–8 Stunden.
Entspannung: Yoga, Dehnung, Sauna, Spaziergang oder Musik – regelmäßig, nicht gelegentlich.
Du musst nichts „wegmeditieren“. Schon wenige bewusste Minuten täglich können messbar etwas verändern.



“Deine Leber liebt Bitteres – aber sie hasst Dauerstress. Schon eine Handvoll Bitterstoffe pro Tag kann richtig Wirkung zeigen.”

Rund 80 % deines Cholesterins entstehen in der Leber – sie ist das Steuerzentrum für deinen Fettstoffwechsel. Der Darm entscheidet anschließend, was ausgeschieden und was wieder aufgenommen wird. Wenn beide gut funktionieren, bleibt dein Cholesterin natürlich im Gleichgewicht. Doch: Bewegungsmangel, Zucker, Alkohol, Medikamente oder zu wenig Ballaststoffe überfordern diese beiden Organe. Das Ergebnis: Die Leber produziert zu viel Cholesterin, der Darm scheidet zu wenig aus – ein klassischer Kreislauf. Die gute Nachricht: Du kannst das mit kleinen Schritten verändern. Wenige einfache Gewohnheiten entlasten Leber und Darm und bringen deinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht.

WENN LEBER UND DARM IM GLEICHGEWICHT SIND, STIMMT AUCH DEIN CHOLESTERIN



Echte Lösungen – kurz & klar:

1. Bitterstoffe aktivieren die Leber

Zitronensaft, Grapefruit, Rucola oder Artischocke regen die Leber an und fördern den Fettabbau.

2. Ballaststoffe binden Cholesterin

Flohsamen, Leinsamen oder Haferflocken helfen, überschüssiges Cholesterin über den Darm auszuscheiden.

3. Viel trinken

1,5–2 Liter Wasser oder Kräutertee täglich unterstützen Leber und Nieren beim Entgiften.

4. Alkoholfreie Tage

Schon 2–3 Tage ohne Alkohol pro Woche entlasten die Leber und fördern Regeneration.

5. Bewegung nach dem Essen

Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen aktiviert Leber und Darm – besserer Fettstoffwechsel, bessere Werte.

KLEINE SCHRITTE. GROßE WIRKUNG.

„WAS DU MESSEN KANNST,
KANNST DU VERÄNDERN – UND
WAS DU REGELMÄSSIG MISST,
VERÄNDERST DU NACHHALTIG.“



Wenn du deinen Lebensstil veränderst, verändert sich dein Körper – von innen heraus. Oft merkst du es nicht sofort, aber dein Stoffwechsel reagiert schneller, als du denkst. Schon nach wenigen Wochen zeigen sich erste Veränderungen: mehr Energie, besserer Schlaf, klarere Haut, aktivere Muskeln – und bessere Blutwerte. Das Entscheidende ist nicht Perfektion, sondern Dranbleiben.

So erkennst du deinen Fortschritt:

Blutwerte regelmäßig prüfen: Alle 8–12 Wochen Gesamtcholesterin, HDL, LDL und Triglyzeride kontrollieren – so siehst du, dass dein Einsatz wirkt.

BIA-Analyse im Club nutzen: Unsere InBody-Messung zeigt dir genau, wie sich viszerales Fett, Muskelmasse und Körperfettanteil entwickeln. Gerade das viszerale Fett – das Fett im Bauchraum – ist entscheidend: Es beeinflusst Cholesterin, Blutzucker und Entzündungen. Wenn du es reduzierst, verbessern sich deine Blutwerte messbar – das ist der beste Beweis, dass dein Training wirkt.

Checks mit deinem Coach: Gemeinsam schauen wir, was sich verändert hat – an der InBody-Analyse, im Training oder an deinem Energielevel. Diese Rückmeldungen halten dich motiviert und zeigen Erfolge, die du selbst oft gar nicht bemerkst.

Zwischenerfolge feiern: Jeder Schritt zählt: ein gutes Training, mehr Bewegung, ein alkoholfreier Abend – Erfolg entsteht durch Wiederholung, nicht durch Zufall.



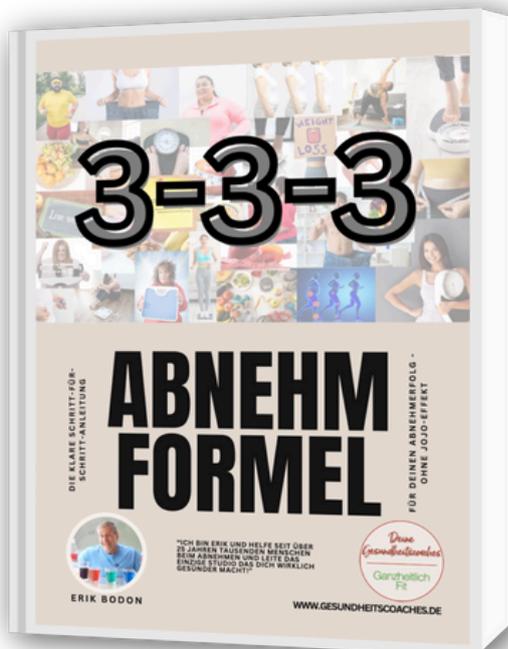
Ihre Tina & Erik Bodon
Die Gesundheitsclubs



Die Gesundheitscoaches zeigen Menschen ab 35 den ganzheitlichen Weg zu weniger Schmerzen, einem leichteren Körper und neuer Energie – ohne Diätstress und ohne Leistungsdruck.

Unsere Methode verbindet Ernährung, Bewegung, Entgiftung und Regeneration – damit Sie leichter abnehmen, schmerzfrei durch den Alltag kommen und wieder mehr Energie für Beruf, Familie und Freizeit haben.

Unsere 6-Wochen-Erfolgsprogramme



Club Ahaus - Villa-Fit
Erhardstr. 2
48683 Ahaus
Tel: 02561/961166

Club Ochtrup - Vital-Fit
Laurenzstr. 98
48607 Ochtrup
Tel: 02553/7216466

WWW.GESUNDHEITSCOACHES.DE