

Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte

Reformhaus

Ratgeber



Der Ratgeber  
wird vom  
Zentralverband  
der Ärzte für  
Naturheilverfahren  
und Regulations-  
medizin e. V.  
empfohlen

# Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte

Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen

# Cholesterin – auf die Werte kommt es an

## Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen

---

*Fette kommen in allen Zellen des Körpers vor. Und auch im Blut findet man sie. Zu den wichtigsten Blutfetten gehören Cholesterin und Triglyceride. Zum Überleben sind sie für uns unerlässlich – Cholesterin ist unter anderem Vorläufer verschiedener Hormone, Triglyceride werden als Energiespeicher angelegt. Haben wir aber – zum Beispiel durch genetische Veranlagung oder einen ungesunden Lebensstil – zu viel davon im Blut, können Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein. Dieser Ratgeber informiert Sie über Wissenswertes rund um das Thema Blutfette und gibt wertvolle Tipps, worauf Sie bei der Ernährung achten sollten, um der Entstehung von Arteriosklerose vorzubeugen. Rezeptideen für den Alltag runden den Ratgeber ab.*

### Impressum

Text: Katrin Faßnacht • Rezepte: Marlis Weber, Margret Metz, Andrea Giese-Seip

Rezeptfotos: A. F. Endress, Michael Himpel für ReformhausKurier

Redaktion: Andrea Giese-Seip • Grafik: Agentur Zeitpunkt, Klagenfurt

© ReformhausMarketing GmbH • Osterbekstraße 90a, 22083 Hamburg • 6. Auflage 2011

## INHALT

Wissenswertes	4
Aufgaben von Cholesterin im Körper	4
„Gutes“ und „böses“ Cholesterin	5
Entstehung von Arteriosklerose	6
Folgeerkrankungen	7
Ernährung bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten	8
So sieht die Praxis aus	10
Lebensmittel-Auswahltablelle	14
Sinnvolle Nahrungsergänzung	15
Naturheilverfahren	18
Rezepte und Tipps	20
Weitere Informationen	28

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.  
Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden.  
Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.



# Wissenswertes

## AUFGABEN VON CHOLESTERIN IM KÖRPER

---

Cholesterin ist eine lebenswichtige Substanz, die im Körper viele Funktionen übernimmt:

- Es ist Baustein der Zellwand und von Nervenzellen.
- Aus Cholesterin werden Gallensäuren hergestellt, die wichtig für die Fettverdauung sind.
- Es ist die Vorstufe von Sexualhormonen, Vitamin D und Cortison, einem körpereigenen Hormon, das für die Entzündungsabwehr im Körper nötig ist.

Der Organismus stellt in der Leber selbst Cholesterin her und ist auf die Zufuhr durch die Nahrung nicht angewiesen. Wird Cholesterin zusätzlich mit tierischen Lebensmitteln aufgenommen, sorgen Regulationsmechanismen im Allgemeinen für die Drosselung der körpereigenen Produktion. Ist dieser Mechanismus gestört, können die Cholesterinwerte im Blut über ein normales Maß hinaus ansteigen. Auch andere Blutfette wie die Triglyceride nehmen häufig erhöhte Werte an.

*Der medizinische Ausdruck für erhöhte Cholesterin- oder Blutfettwerte heißt Hyperlipoproteinämie.*

Da Cholesterin- und Triglyceridwerte jeder für sich oder gemeinsam erhöht sein können, stellen Hyperlipoproteinämien kein einheitliches Krankheitsbild dar. Auch die Ursachen sind vielfältig, denn genetische Faktoren begünstigen die Entstehung genauso wie die Einnahme bestimmter Medikamente (Entwässerungsmittel, Anabolika, „Pille“ etc.) oder die Art der Ernährung. Neben Übergewicht sind vor allem Menge und Zusammensetzung des Nahrungsfettes, die Höhe des Nahrungscholesterins sowie die Ballaststoffzufuhr von Bedeutung. Erhöhte Triglyceridwerte können außerdem zum Beispiel durch Diabetes oder Alkoholmissbrauch entstehen, zu hohes Blutcholesterin kann durch eine Unterfunktion der Schilddrüse und bestimmte Nierenleiden bedingt sein.

## „GUTES“ UND „BÖSES“ CHOLESTERIN

Nahrungscholesterin wird zunächst in die Leber transportiert und von dort aus – wie auch das vom Körper bereitgestellte Cholesterin – an die Organe verteilt. Da es wie alle Fette nicht frei im Blut schwimmen kann, wird es an bestimmte „Fetttransporter“ gebunden befördert. Diese heißen Lipoproteine und bestehen aus Triglyceriden, Cholesterin und Eiweißen (Proteinen). Im Wesentlichen gibt es zwei verschiedene Transporttypen: Die LDLs bringen das Cholesterin zu den Zellen im Körper – sie haben einen sehr hohen Cholesterinanteil. Sind die Körperzellen ausreichend mit Cholesterin versorgt, schwimmen die überschüssigen LDLs weiter im Blut und können durch Angriff von radikalen Substanzen peroxidiert („ranzig“) werden. „Ranziges“ Cholesterin kann sich daraufhin in die Wände der Blutgefäße einlagern, was langfristig zur „Verkalkung“ der Arterien führt (siehe Seite 6). LDL-Cholesterin wird daher als „böses“ Cholesterin bezeichnet. Die HDLs transportieren das Cholesterin, was nicht benötigt wurde, zum Teil zurück zur Leber, wo es zum Beispiel zu Gallensäure umgebaut und für die Fettaufnahme gebraucht wird. Das HDL-Cholesterin, das sich also nicht in den Gefäßen absetzt, ist als „gutes“ Cholesterin bekannt.

Zur Therapie von erhöhten Blutfettwerten ist zunächst eine sehr detaillierte Diagnose durch den Arzt nötig. Dieser bestimmt auch die Zielwerte für LDL-Cholesterin und Triglyceride (einen ersten Überblick zeigt untenstehende Tabelle).

Risikofaktoren	LDL-Cholesterin mg/dl	Triglyceride mg/dl
<b>0–1</b>	unter 160	unter 150
<b>2 oder mehr</b>	unter 130	unter 150
<b>bei manifester koronarer Herzkrankheit oder Diabetes mellitus</b>	unter 100	unter 150
Risikofaktoren: • Alter • Diabetes • genetische Veranlagung • Rauchen • HDL-Cholesterin <40 mg/dl • Bluthochdruck • ein hoher HDL-Wert (>60 mg/dl) kann einen anderen Risikofaktor neutralisieren		

## ENTSTEHUNG VON ARTERIOSKLEROSE

Eine Hyperlipoproteinämie spürt der Betroffene nicht unmittelbar. Sie kann aber schwere Folgen wie Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Beschwerden nach sich ziehen. Unter Arteriosklerose versteht man eine langsam fortschreitende, krankhafte Veränderung der Gefäßwände. Eingeleitet wird der Prozess häufig durch Schädigungen der innersten Wandschichten der Adern. Ist der Cholesterinspiegel erhöht, lagert sich das LDL-Cholesterin vermehrt in den Gefäßwänden ab. Zusätzliche Zellwucherungen sorgen für eine Verdickung der Arterienwand, so genannte arteriosklerotische Plaques entstehen. Da sich mit der Zeit auch Calcium ablagert, spricht der Volksmund auch von Arterienverkalkung. Reißen instabile Plaques auf und geben ihren Inhalt plötzlich in die Arterie ab, führt dies durch die Bildung von Blutpfropfen zum Beispiel zum Herzinfarkt.

Freie Radikale, die durch Rauchen oder Stress vermehrt im Körper gebildet werden, begünstigen die Entstehung arteriosklerotischer Plaques. Auch ein deutlich erhöhter Blutdruck (über 140/90 mm Hg) oder andere Erkrankungen wie Diabetes oder Fettsucht (Adipositas) wirken gefäßschädigend. Als weiterer Risikofaktor gilt ein erhöhter Homocysteinspiegel. Homocystein ist ein bei normalen Stoffwechselprozessen im Körper anfallendes Zwischenprodukt, das in der Regel schnell zu nicht toxischen (ungiftigen) Substanzen umgewandelt wird. Für diesen Prozess sind die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure erforderlich. Ein erhöhter Homocysteinspiegel kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden.

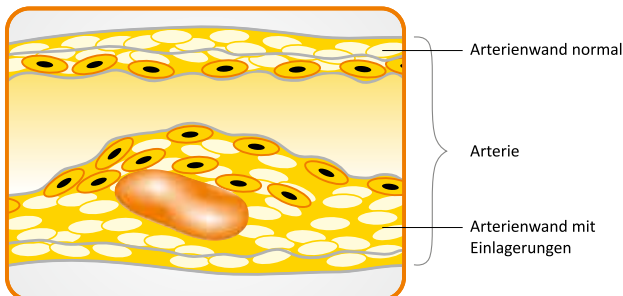
### Allgemeine Risikofaktoren für Arteriosklerose auf einen Blick

Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Erhöhte Homocysteinwerte
Bluthochdruck	Übergewicht
Diabetes	Bewegungsmangel, Stress
Rauchen	Genetische Veranlagung

## FOLGEERKRANKUNGEN

Von Gefäßveränderungen sind vor allem die Arterien des Herzmuskels, des Gehirns, der Nieren und der Beine betroffen. Die durch Arteriosklerose verursachte mangelnde Durchblutung und damit Sauerstoffunterversorgung kann am Herzen schmerzhafte Anfälle (Angina pectoris) und bei Gefäßverschlüssen Herzinfarkte auslösen. Im Gehirn kommt es zu Funktionsstörungen, bei fortschreitenden Schädigungen zum Schlaganfall. Treten Gefäßveränderungen an den Beinarterien auf, resultieren daraus Schmerzen beim Gehen, die die Betroffenen häufig zwingen, stehen zu bleiben (Schaufensterkrankheit). Auch das „Raucherbein“ ist ein typisches Krankheitsbild. Arteriosklerotische Veränderungen bleiben oft lange schmerzfrei und unbemerkt. Die beste Vorsorge ist es, Risikofaktoren so weit wie möglich zu reduzieren. Bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten, die nicht rein genetisch bedingt sind, kann eine Ernährungsumstellung viel zur Verbesserung beitragen.

Wer seine Blutfettwerte und seinen Blutdruck kennt, kann sein persönliches Herzinfarktisiko auch im Internet berechnen:  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



Bei der Arteriosklerose lagern sich Fett und Kalk in die Arterienwand ein. Es entstehen Verdickungen, so genannte Plaques.

# Ernährung bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten

---

Die meisten Fettstoffwechselstörungen können durch eine konsequente Ernährungsumstellung behandelt werden. Auch wenn bei stark erhöhten Cholesterin- bzw. Fettwerten oder genetisch bedingten Fettstoffwechselstörungen bereits eine medikamentöse Therapie erfolgt, empfiehlt sich zusätzlich eine fett- und cholesterinbewusste Ernährungsweise.

## **Weg mit überflüssigen Pfunden**

Übergewicht treibt LDL-Cholesterin- und Blutfettwerte in die Höhe, während das gute HDL-Cholesterin häufig erniedrigt ist. Daher heißt es, vorhandenes Übergewicht möglichst abzubauen, um die Blutfettwerte zu normalisieren. Dies funktioniert am leichtesten durch mehr Bewegung in Kombination mit einer kalorienreduzierten Ernährung. Langfristig sollten die Kalorien, die aus Nahrungsfett stammen, nicht mehr als 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Das entspricht bei der durchschnittlichen Kalorienaufnahme eines Erwachsenen nicht mehr als 70 bis 80 Gramm Fett am Tag. Wie Sie am besten Fett einsparen können, lesen Sie auf Seite 13. Leckere Rezepte und weitere Tipps gibt's ab Seite 20.

## **Fette richtig auswählen**

Wer die richtigen Fette wählt, kann die erhöhten Cholesterin- und teilweise auch Triglyceridwerte zusätzlich senken. Lebensmittel, die vorwiegend gesättigte tierische Fette enthalten (z. B. fette Fleisch- und Milchprodukte), sollten gegen ungesättigte Pflanzenfette ausgetauscht werden. Dazu gehören vor allem kaltgepresste pflanzliche Öle und damit hergestellte Pflanzenmargarinen. Es wird empfohlen, gesättigte Fette durch möglichst viele einfach ungesättigte (z. B. aus Olivenöl) und auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren (insbesondere Omega-3-Fettsäuren, z. B. aus Raps-, Lein-, Walnuss- und Sojaöl, aber auch aus Seefisch) zu ersetzen. Die besonders wertvollen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht



selbst produzieren kann, sollten vermehrt aufgenommen werden. Die Aufnahme von Vitamin E, das in Kaltpressölen automatisch mitgeliefert wird, schützt die mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor einer Oxidation.

### **Auf die geeignete Menge kommt es an**

Transfettsäuren, die vor allem in vielen gehärteten Fetten vorkommen oder beim Frittieren entstehen, haben einen negativen Einfluss auf Cholesterin- und Triglyceridspiegel und sollten daher gemieden werden.

Reformhausmargarine wird übrigens ohne Fetthärtung hergestellt. Neben der Auswahl geeigneter Fette und Öle wird auch empfohlen, weniger Cholesterin über die Nahrung aufzunehmen.

Viel Rechnen ist von vornherein nicht nötig, wenn Fleisch- und Wurstwaren sowie Innereien möglichst nicht mehr gegessen werden. Käse und Eier dürfen weiter mit Genuss, aber in Maßen auf den Tisch kommen. Nicht gespart werden sollte an der Aufnahme von Ballaststoffen. Denn ballaststoffreiche Lebensmittel sind sättigend, erleichtern so das Abnehmen, bringen die Verdauung in Schwung und liefern außerdem zahlreiche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Einige Ballaststoffarten sind sogar in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken (siehe Seite 15). Alles in allem verringert eine ballaststoffreiche Kost das Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Die fünf wichtigsten Regeln**

- *eventuell vorhandenes Übergewicht abbauen*
- *die richtigen Fette wählen*
- *vermehrt ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, dafür weniger gesättigte sowie Transfettsäuren aufnehmen*
- *Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren reduzieren*
- *mehr Ballaststoffe, mehr Gemüse und Obst essen*

## So sieht die Praxis aus

---

Für Menschen mit erhöhten Cholesterin- oder Blutfettwerten ist es in erster Linie wichtig, eine gute Fettauswahl zu treffen. Die falschen Fette zu reduzieren ist zunächst gar nicht so leicht, da sie in vielen Lebensmitteln „versteckt“ vorkommen und außerdem ein wichtiger Geschmacksträger im Essen sind (siehe Fettspartipps Seite 13). Die einfachste Möglichkeit, die richtigen Fette auszuwählen, ist hauptsächlich Nahrungsmittel auszuwählen, die von Natur aus optimal zusammengesetzt sind. Langfristig lassen sich alle Empfehlungen für eine blutfettsenkende Kost mit einer fleischarmen, genussreichen vollwertigen Ernährungsweise am besten umsetzen.

### **Pflanzliches Fett ist das gesündere**

Um die Fettzufuhr in Maßen zu halten, aber gleichzeitig mehr günstige Fette aufzunehmen, empfiehlt es sich in erster Linie auf fettreiche Produkte tierischer Herkunft zu verzichten. Wer weniger fettes Fleisch und fette Wurst, Sahnesaucen und vollfetten Käse isst, schränkt seine Zufuhr an Fett und gleichzeitig an gesättigten Fettsäuren stark ein. Auch in vielen Süßwaren wie Schokolade, Gebäckstücken oder Kuchen und Torten sind viele gesättigte Fette versteckt, teilweise sogar die besonders ungünstigen Transfettsäuren, die möglichst vom Speiseplan gestrichen werden sollten. Die günstigen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren stecken in kaltgepressten pflanzlichen Ölen und daraus hergestellten Streichfetten. Öle, die sich positiv auf Cholesterin- und Blutfettwerte auswirken, sind Olivenöl mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren und vor allem Rapsöl, Leinöl, Sojaöl oder Walnussöl, die im Reformhaus® größtenteils kaltgepresst und nicht raffiniert angeboten werden. Als genussvolle Alternative zu Wurst gibt es im Reformhaus® vegetabile Pasteten, Aufstriche oder Tofuaufschnitt. Abwechslung bieten die vielen Geschmacksvariationen. Wer fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren einspart, reduziert automatisch auch die Cholesterinaufnahme. Besonders viel Cholesterin findet sich außerdem in Eigelb, Butter,

Innereien, fettem Käse, Sahne, Austern oder Krabben. Pflanzliche Lebensmittel enthalten Cholesterin höchstens in Spuren.

### **Frische Kost hält fit**

Salate, Gemüse und Obst – ob als Rohkost oder gekocht – können nach Herzenslust gegessen werden. Sie enthalten wenig Kalorien und dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Die sekundären Pflanzenstoffe sollen unter anderem einen positiven Einfluss auf das Arteriosklerose-Risiko haben, wasserlösliche Ballaststoffe aus Hafer oder Äpfeln sind in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken. Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind ebenfalls reich an wertvollen Nährstoffen und Ballaststoffen. Sie sind sehr sättigend und dürfen mit günstigen Ölen geschmacklich verfeinert werden. Die Saponine aus Hülsenfrüchten sowie die Phytoöstrogene aus der Sojabohne wirken neueren wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ebenfalls positiv auf die Cholesterinwerte.

### **Vorteile von Vollkorn**

Bei der Verarbeitung von Getreide zu Weißmehlprodukten gehen viele Nährstoffe und Ballaststoffe verloren, da sich diese vor allem in den Randschichten der Körner befinden. Daher sollte bei Backwaren und anderen Getreideerzeugnissen immer die Vollkorn-Variante bevorzugt werden. Ein weiterer Vorteil: Von einer Scheibe Vollkornbrot bleibt man länger satt als von einer Scheibe Weißbrot. Wem die grob geschroteten Sorten nicht bekommen, der kann auch feinkrumige Brote oder Vollkornbrötchen probieren. Ein Aufstrich mit den richtigen Fetten verzögert die Magenentleerung und macht länger satt. Viele verschiedene Getreidesorten, wie unterschiedliche Arten von Naturreis, Hirse, Grünkern oder Quinoa, bringen als Alternative zu geschältem Reis oder Kartoffeln Abwechslung auf den Tisch. Herzhafter Vollkornteigwaren schmecken zu einigen Gerichten sogar besser als die normalen Hartweizennudeln.

---

### **Nicht so viel Zucker!**

Im Gegensatz zu den langsamen Kohlenhydraten aus Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten sollten schnell ins Blut übergehende Kohlenhydrate wie Zucker oder zuckerhaltige Produkte nur in Maßen verzehrt werden. Denn Süßigkeiten, süße Getränke oder gesüßte Speisen liefern viele Kalorien, aber nur wenige andere Nährstoffe. Außerdem kann die Aufnahme von viel Zucker bei einigen Personen zu einer ungünstigen Erhöhung der Triglyceride im Blut führen.

### **Außerdem wissenswert**

Auch wer weniger Fleisch isst, ist bei einer vollwertigen Ernährungsweise mit reichlich wertvollem Eiweiß aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, fettarmen Milchprodukten sowie Tofu und anderen Sojaprodukten versorgt. Zur vollwertigen Küche gehört außerdem das kreative Würzen mit frischen Kräutern, Knoblauch, Meerrettich, Hefeflocken und Hefeextrakt. Salatsaucen und andere Gerichte können mit Nüssen oder Nussmusen verfeinert werden. So fällt es leichter, am Kochsalz zu sparen. Nüsse sind außerdem reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Genauso wichtig ist es, ausreichend zu trinken, das heißt mindestens 1,5 Liter am Tag. Geeignet sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen. Grüner Tee enthält viele Flavonoide, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die nach neueren Erkenntnissen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern können. Kaffee und Schwarztee aufgrund der anregenden und entwässernden Wirkung sollte möglichst nur in Maßen getrunken werden. Gerade bei erhöhten Triglyceridwerten sollte auf alkoholische Getränke verzichtet werden, da sich Alkoholkonsum negativ auf diese Blutfette auswirkt. Generell gilt: nur wenig Alkohol genießen.

### **Auf gute Qualität kommt es an**

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel

bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstlichen Farbstoffen, chemisch-synthetischen Konservierungsmitteln oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert. Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltabfüllung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind übrigens weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

### **Tipps für die fettarme Ernährung**

- *Fertigdressings mit hohem Fettgehalt durch selbst gemachte Saucen mit günstigen Ölen (z. B. Oliven-, Raps-, Leinöl) ersetzen.*
- *Beim Binden von Saucen und Suppen weniger Sahne verwenden, stattdessen beispielsweise zu Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelstärke oder Guarkernmehl greifen. Auch durch eine mitgekochte Kartoffel lassen sich Suppen leicht andicken.*
- *Fettarme Käse- und Quarksorten bevorzugen, so sparen Sie an versteckten Fetten und nehmen weniger Cholesterin auf. Essen Sie fettreiche Käsesorten nur noch in geringen Mengen.*
- *Kartoffelsalat und Co. schmecken auch mit Saucen aus Joghurt, saurer Sahne oder Dickmilch – alternativ zur Mayonnaise.*
- *Legen Sie Gebratenes auf fettaufsaugendes Küchenpapier, so lässt sich das Bratfett um die Hälfte verringern.*
- *In Aufläufen kann man die Sahnesauce gut durch 1/4 Liter Milch, vermischt mit 2–3 EL Schmand ersetzen.*
- *Zum Überbacken Käse mit geriebenem Gemüse und Nüssen mischen.*

# Lebensmittelauswahltable

Die folgende Tabelle soll als Orientierungshilfe zur Auswahl von Lebensmitteln dienen. Bei der Einteilung wurden zwei Kriterien berücksichtigt: spezielle Empfehlungen bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten sowie Richtlinien für eine vollwertige Ernährung. Wählen Sie in erster Linie „günstige“ Lebensmittel, aber auch „eingeschränkt günstige“ können dann und wann den Speiseplan bereichern. Auf die Nahrungsmittel in der rechten Spalte sollte möglichst verzichtet werden.

Lebensmittelgruppe	Günstig	Eingeschränkt günstig	Ungünstig
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	Frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, ungesüßte Vollfrucht-Erzeugnisse	Trockenobst, ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven	Gezuckerte Obstkonserven
Nüsse, Saaten	Nüsse, Nussmuse, Kerne (auf Kalorien achten!)	Kokosnuss und Kokoserzeugnisse	
Brot, Backwaren, Nudeln, Getreide	Alle Getreide, Vollkornerzeugnisse, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis	Getreidebratlinge (mit wenig Fett gebacken)	Geschälter/polierter Reis, Weißmehlprodukte, fettreiches und süßes Gebäck
Fleisch und Fisch	Kaltwasserfische (Lachs, Hering, Makrele wegen günstiger Fette)	Mageres Fleisch und Geflügel, Fisch	Fettes Fleisch, fettreiche Wurstwaren, Geräuchertes, Konserven, Innereien, Krustentiere, Austern
Sojaerzeugnisse	Sojabohnen, Sojadrink, Tofu, Soja-Knabberkerne	Sojabratlinge, Soja-„Fleisch“	
Milch, Milchprodukte, Eier	Frische fettarme Milch- und Sauermilchprodukte ohne Zusatz von Süßungsmitteln, Magerquark, fettarme Käsesorten	Eier (maximal 3 in der Woche, inklusive verarbeitete)	Zu viel Schlagsahne und Sahnerzeugnisse, fette Käsesorten (über 40 % Fett i.Tr.)
Öle, Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert, vor allem Raps-, Lein- und Olivenöl), Pflanzenmargarine mit günstigen Fettsäuren	Ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotaufstriche	Vegetabile Brotaufstriche, Fruchtaufstriche	Honig und Konfitüren	Nuss-Schoko-Aufstriche mit gehärtetem Fett
Getränke	Kräuter- und Früchtetees, ungesüßte Säfte, Mineralwasser, Getreidekaffee, Kokoswasser	Kaffee, schwarzer Tee, Wein und Bier (ungünstig bei erhöhten Triglyceridwerten)	Stark gezuckerte Getränke, Spirituosen
Süßungsmittel		Honig, Vollzucker, Agavendicksaft, Birnen- und Apfelmilchsaft, Fruchtschnitten	Süßigkeiten mit gehärteten Fetten

# Sinnvolle Nahrungsergänzung

Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkungen einer gesunden Ernährungsweise bei Fettstoffwechselstörungen noch ergänzen. Da das Arteriosklerosisrisiko bei Fettstoffwechselstörungen erhöht ist, bietet es sich an, vermehrt schützende Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen. Besondere Ballaststoffe haben außerdem einen günstigen Einfluss auf erhöhte Cholesterinwerte.

Neben natürlichen Nahrungsquellen können Vitamin- und Mineralstoffpräparate oder verschiedene Produkte helfen, in denen die genannten Stoffe von Natur aus reichlich vorhanden sind bzw. zugesetzt wurden.

## **Inhaltsstoffe aus der Sojabohne**

Pflanzenstoffe aus der Sojabohne (Isoflavone) können – neueren Forschungen zufolge – im natürlichen Verbund mit Sojaprotein den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Lecithin ist ein fettähnlicher Stoff, der in allen pflanzlichen und tierischen Zellen enthalten ist. Besonders Sojalecithin soll in der Lage sein, erhöhte Cholesterinwerte zu senken.

## **Ballaststoffe**

Wasserlösliche Ballaststoffe wie Apfelpektin oder die Ballaststoffe aus Haferkleie, Flohsamenschalen und den Schoten der Johannisbrotbäume binden im Darm Gallensäuren, die anschließend über den Stuhl ausgeschieden werden. Da Cholesterin die Grundsubstanz für Gallensäuren darstellt, ergibt sich durch die Ausscheidung ein cholesterinsenkender Effekt.

---

### **Omega-3-Fettsäuren**

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf erhöhte Blutfettwerte. Die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren sind in Fischöl enthalten, aber auch die etwas langsamer wirkenden Fettsäuren aus Leinöl und Leinölprodukten können helfen. Raps-, Soja- und Walnussöl sind ebenfalls empfehlenswert.

### **Vitamin C, E und Beta-Carotin**

Diese Vitamine bzw. Vitaminvorstufen gelten als gute Radikalfänger. Das heißt, sie können die gefäß- und zellschädigenden Radikale im Körper ausschalten und schützen auf diese Weise vor Arteriosklerose. Gerade bei einer höheren Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist eine gute Vitamin-E-Versorgung wichtig: Vitamin E schützt vor einer Oxidation der empfindlichen Fettsäuren. Besonders reich an Vitamin C sind Sanddornbeeren, Hagebutten und schwarze Johannisbeeren. Einen hohen Anteil an Vitamin E haben pflanzliche Öle, Weizenkeime und Nüsse, Beta-Carotin kommt vor allem in Möhren und anderen gelben Gemüse- und Obstsorten vor.

### **B-Vitamine**

Erhöhte Mengen Homocystein im Blut stellen einen unabhängigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor allem Schlaganfall, dar. Die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure können den Homocysteinspiegel senken. Gute Lieferanten für B-Vitamine sind mageres Fleisch, Milch- und Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und vor allem Hefeprodukte.

### **Magnesium**

Magnesium wirkt günstig auf die Herz- und Kreislauffunktion. Es erweitert die Gefäße, soll in der Lage sein, den Blutdruck zu regulieren und gilt außerdem als „Anti-Stress-Mineral“.



### **Pflanzensterine**

Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor und hier insbesondere in den fettreichen Anteilen wie Weizenkeimen, Sesam und Sojabohnen, Sonnenblumensamen sowie Kürbiskernen. Durch Verarbeitung, z. B. beim Raffinieren von Öl, geht ein Teil verloren. Die Pflanzensterine ähneln dem Cholesterin sehr stark im chemischen Aufbau. Daher konkurrieren sie im Darm mit dem Cholesterin um die Aufnahme ins Blut. Es kommt zu einer Art Verdrängungswettbewerb: Je mehr Sterine vorhanden sind, desto weniger Cholesterin gelangt aus der Nahrung in den Körper.

### **L-Arginin**

Zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose hat sich L-Arginin bewährt. Aus dieser Aminosäure entsteht im Körper Stickstoffmonoxid. Die damit einhergehende Gefäßerweiterung nutzen Ernährungsmediziner in der Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch Inhaltsstoffe aus Kakao wirken sich positiv auf die Gefäßgesundheit aus.

*Das Reformhaus® bietet zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen Darreichungsformen an. Lassen Sie sich beraten.*

# Naturheilverfahren

---

Neben einer gesunden Ernährungsweise können bei der Behandlung von Fettstoffwechselstörungen auch einige Naturheilverfahren unterstützend wirken.

## **Bewegung und Entspannung**

Bewegung hat neben den allgemein günstigen Wirkungen auf Herz und Kreislauf spezielle Effekte auf den Organismus von Menschen mit Fettstoffwechselstörungen: Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut werden vermindert, während die HDL-Werte sogar steigen können. Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund steht, beispielsweise Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen etc.

Stress spielt als Risikofaktor für arteriosklerotische Erkrankungen eine große Rolle. Durch gezielte Entspannungsübungen können Stressbelastungen vermindert werden. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. Seminare bietet die Akademie Gesundes Leben in Oberursel.

## **Kneipp-Anwendungen**

Durch gezielte Wasseranwendungen wird neben dem Immunsystem auch die Herz- und Kreislauffunktion gestärkt. Insbesondere Durchblutungsstörungen in den Beinen kann vorgebeugt werden.

## **Heilpflanzen**

Verschiedene Naturheilmittel aus Heilpflanzen werden erfolgreich zur Senkung erhöhter Blutfett- und Cholesterinwerte sowie zur vorbeugenden Behandlung von Arteriosklerose eingesetzt.

### **Knoblauch und Bärlauch**

Die Inhaltsstoffe von Knoblauch haben einen positiven Effekt auf Blutfett- und Cholesterinspiegel sowie die Fähigkeit, die Fließeigenschaft des Blutes zu verbessern. Die Wirkung des geschmacklich weniger intensiven Bärlauchs soll der des Knoblauchs sehr ähnlich sein.

### **Weißdornblätter mit -blüten**

Aufgrund seiner gefäßerweiternden und die Schlagkraft erhöhenden Eigenschaften gehört der Weißdorn zu den bewährtesten und beliebtesten Herzmitteln der Naturheilkunde. Vom Weißdorn sind keinerlei Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen bekannt.

### **Artischocken**

Zubereitungen aus Artischocken regen die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit in den Darm an. Werden gleichzeitig Ballaststoffe aufgenommen (siehe Seite 15), wird dem Körper Cholesterin entzogen, das als Grundstoff für den Gallensäureaufbau dient.

*Im Reformhaus® werden Sie über die verschiedenen Darreichungsformen der Heilpflanzen beraten.*

# Rezepte und Tipps

## FRÜHSTÜCK

---

Um den Tag gleich mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus® bietet unterschiedliche ungesüßte Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, ein paar Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben, die dem Müsli die nötige Süße geben. Etwas zeitintensiver ist das Zubereiten von Frischkornmüsli. Dazu werden vier Esslöffel frisch geschroteter Weizen über Nacht in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht und anschließend wie Müsli mit Joghurt, Milch oder Sojadrink und frischem Obst und Nüssen zubereitet. Wer morgens gern Brot isst, hat die Auswahl zwischen vielen Vollkornbrotten und -brötchen. Abwechslung beim Belag bringen die verschiedenen vegetabilen Aufstriche aus dem Reformhaus®, körniger Frischkäse oder Quark, frisches Obst und Gemüse, Nussmus oder auch Fruchtaufstrich, Konfitüren oder Honig.

### **Es geht auch ohne Eier!**

Zum Backen und Kochen werden oft Eier verwendet. Um weniger Cholesterin mit der Nahrung aufzunehmen, gibt es verschiedene Tricks, Eier einzusparen:

- Beim Backen von Quark-Öl-, Biskuit-, Mürbe-, Waffel-, Rührteig oder Pfannkuchen kann Ei-Ersatz eingesetzt werden.
- Zum Binden von Suppen oder Saucen eignen sich besonders Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl.
- Mehr Tipps zur Anwendung von Produkten, die Eier ersetzen können, bekommen Sie im Reformhaus®.

Die Menge kann bei Bedarf vervielfacht werden

### Fettarme Salatsaucen

#### Pikant:

Saft von 1/2 Zitrone oder  
1–2 EL Weinessig  
1/2 EL Senf  
1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl  
1 EL gehackte Salatkräuter

#### Nussig:

1/2 Becher Sauermilch  
(1,5 % Fett)  
Saft von 1/2 Zitrone  
Meersalz  
1 TL Nussmus  
2 EL Fruchtsaft

#### Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten gut miteinander vermischen. Verwenden Sie verschiedene kaltgepresste Öle und Nussmuse, um den Geschmack zu variieren. Mit Blattsalaten oder geraspelten Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Zucchini, Rettich o. ä. vermischen.

### Apfel-Spinat-Salat

4 Portionen

300 g Spinat  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Sultaninen  
2 rotschalige Äpfel  
Saft von 1 Zitrone  
1 kl. rote Zwiebel  
1 EL kaltgepresstes  
Sonnenblumenöl  
1 EL kaltgepresstes  
Raps-Kernöl  
2–3 EL Weißwein-  
essig  
1 EL Pflaumenmus  
Salz, Pfeffer  
etwas zerstoßener Koriander  
2 EL heißes Wasser



Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten, Sultaninen in kaltem Wasser einweichen. Spinat verlesen, die groben Stile entfernen, gut waschen, abtropfen lassen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Pflaumenmus, Koriander und Wasser eine Salatsauce herstellen. Die Sultaninen abtropfen lassen und alle Zutaten miteinander mischen.

## Pizza mit Salat

4–6 Portionen

375 g Dinkelmehl, Type 1050  
1/2 Pck. Weinstein-Backpulver  
1/2 TL Kräutersalz  
50 ml kaltgepresstes Olivenöl  
250 ml zimmerwarme Milch  
1 TL Zitronensaft  
340 g Polpa (Tomaten gestückelt)  
2 TL Oregano  
50 g Feta, zerbröckelt  
60 g Mozzarella, klein geschnitten  
50 g Parmesan, gerieben  
100 g Rucola  
3 EL glatte Petersilie  
1/2 rote Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL körniger Senf  
Parmesan, gehobelt  
schwarzer Pfeffer, grob gemahlen



Mehl, Backpulver und Salz mischen, Öl unterrühren.

Milch und Zitronensaft unterkneten, bis ein fester, aber elastischer Teig entsteht. In beliebiger Größe ausrollen.

Polpa auf den Pizzaböden verteilen, mit Oregano und Käse bestreuen. Je nach Größe 10–12 Minuten backen, bis der Käse Blasen wirft.

Rucola und Petersilie waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Aus Öl, Zitronensaft und Senf eine Vinaigrette rühren, über den Salat geben.

Salat auf die Pizzaböden verteilen und gehobelten Parmesan darüberstreuen. Mit Pfeffer würzen und sofort genießen.

## Sauerkraut-Apfel-Pfanne

4 Portionen

4–6 getrocknete Tomaten  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 2 EL Raps-Kernöl  
 500 g Frischkost-Sauerkraut  
 4 mittelgroße Kartoffeln  
 1 mittelgroßer Apfel  
 2 Tassen Apfelsaft  
 5 Wacholderbeeren  
 1 Lorbeerblatt  
 etwas schwarzer Pfeffer  
 evtl. Gemüsebrühe  
 1 Bund Schnittlauch

Tomaten in etwas Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und im Öl anbraten. Sauerkraut zugeben und kurz andünsten.



Kartoffeln und Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und alles in sehr kleine Würfel schneiden. Zum Sauerkraut geben und mit Apfelsaft ablöschen.

Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Pfeffer zugeben, ggf. noch mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen.

Tomaten ausdrücken, in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem geschnittenen Schnittlauch zur Sauerkrautpfanne geben.

---

## Möhren-Korinthen-Couscous

4 Portionen

50 g Korinthen  
50 g Mandelstifte  
500 g Möhren  
2 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl  
Meersalz  
Pfeffer  
gemahlener Koriander  
500 ml Gemüsebrühe  
200 g Couscous  
Curry  
Kurkuma  
getrocknetes Zitronengras  
1/2 Bund glatte Petersilie



Korinthen in Wasser einweichen, Mandelstifte ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten. Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in Öl andünsten, mit Meersalz, Pfeffer und Koriander würzen.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Couscous einstreuen. Mit Curry, Kurkuma und in feine Ringe geschnittenem Zitronengras würzen. Ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Korinthen abtropfen und alle Zutaten miteinander vermengen. Wem das Gericht zu trocken ist, der gibt noch etwas flüssige Butter und einen Schuss Gemüsebrühe zu. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



## Kichererbsensalat mit Feta

4–6 Portionen

300 g Kichererbsen  
 2 Gemüsebrühwürfel  
 3 Knoblauchzehen  
 2 mittelgroße rote Zwiebeln  
 6 EL Olivenöl  
 2 rote Paprikaschoten  
 1 rote Chilischote  
 4 Frühlingszwiebeln  
 1/2 Bund glatte Petersilie  
 250 g Fetakäse  
 Zitronensaft  
 Meersalz  
 Pfeffer  
 etwas zerstoßener Koriander



Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen. Gemüsebrühwürfel in ca. 1,5 l Wasser geben, aufkochen und Kichererbsen bei geringer Energiezufuhr ca. 1,5 Stunden garen.

Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl anbraten. Paprika- und Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie grob hacken.

Kichererbsen abtropfen, abkühlen, angedünsteten Knoblauch und Zwiebeln zugeben, ebenfalls Paprika- und Chiliwürfel, Frühlingszwiebeln und glatte Petersilie.

Fetakäse zerkrümeln, ebenfalls untermengen und mit Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Das restliche Olivenöl untermischen und den Salat etwas durchziehen lassen.

## DESSERTS

---

### Kiwi-Fruchtsalat

4 Portionen

4 EL Cashewkernbruch

4 Kiwi

2 mittelgroße säuerliche Äpfel

100 g Beeren nach Saison (z. B.

Johannis-, Him- oder Brombeeren)

etwas frischer Ingwer

Saft von 1 Zitrone

wenig Vollzucker

1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

8 EL Vollfrucht Mango

Die Cashewkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten, abkühlen lassen.

Kiwis schälen, Äpfel achtern und Kerngehäuse entfernen, Obst in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Beeren verlesen, vorsichtig waschen.

Ingwer schälen, fein schneiden und mit dem Obst vermischen, ebenfalls Saft einer Zitrone, etwas Zucker und Vanillezucker zugeben.

Vollfrucht auf 4 Gläser verteilen, den Obstsalat daraufgeben und mit Cashewkernen bestreuen.



## Apfelkuchen

(ohne Ei)

125 g Margarine  
 100 g Rohrzucker, unraffiniert  
 1 Pr. Salz  
 250 g fein gemahlener Dinkel  
 (alternativ Dinkelvollkornmehl)  
 1/2 Pck. Weinstein-Backpulver  
 1/2 TL Bourbon-Vanillepulver  
 4 EL kaltes Wasser  
 ca. 1 kg säuerliche Äpfel  
 etwas Zimt  
 50 g Weinbeeren

Streusel:

125 g gemahlenen Dinkel  
 50 g Rohrzucker  
 1/2 TL Vanillepulver  
 70 g Margarine  
 50 g gehackte Walnüsse



Margarine mit Zucker und Salz schaumig rühren. Backpulver unter das Mehl mischen und mit dem Vanillezucker unter die Margarine-Zucker-Mischung kneten. Zum Schluss das eiskalte Wasser zugeben und mit beiden Händen zügig zu einem Mürbeteig kneten.

Teig zu einer Rolle formen und in den Kühlschrank legen. Währenddessen die Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Weinbeeren und etwas Zimt unter die Äpfel mischen.

Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten und mit den Fingern Streusel daraus krümeln. Eine Springform einfetten.

Den Teig ausrollen und den Teigboden ausschneiden. Den restlichen Teig noch mal verkneten, ausrollen, daraus den Rand ausschneiden und in die Kuchenform legen. Die Äpfel auflegen und die Streusel darauf verteilen.

Bei 175 °C ca. 35 Minuten backen.

## Weitere Informationen

### ADRESSEN

---

#### **Deutsche Gefäßliga e. V.**

Postfach 4038, 69254 Malsch, Tel.: 07253/26228  
www.deutsche-gefaessliga.de

#### **Akademie Gesundes Leben**

Gotische Straße 15, 61440 Oberursel, Tel.: 06172/3009-822  
www.akademie-gesundes-leben.de

#### **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e. V. (ZAEN)**

Am Promenadenplatz 1, 72250 Freudenstadt, Tel.: 07441/91858-0  
www.zaen.de

### BÜCHER

---

#### **Ernährungsratgeber Cholesterin**

Sven-David Müller und Christiane Weißenberger,  
Schlütersche Verlagsgesellschaft

#### **Cholesterin. Endlich Klartext**

Dr. med. Volker Schmiedel, Trias

#### **Omega-3-aktiv**

Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Dipl. oec. troph. Dirk Neuberger,  
Schlütersche Verlagsgesellschaft

#### **Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle**

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa u. a., Gräfe & Unzer Verlag

#### **Ratgeber Diabetes, Ratgeber Bluthochdruck**

gegen Schutzgebühr im Reformhaus®

**Arteriosklerose**

Verstopfung der Blutgefäße durch Einlagerung von Fett und Calcium (Arterienverkalkung). Folgen sind schwere Herz- und Kreislaufbeschwerden.

**Fettsäuren**

Die üblichen Nahrungsfette sind aus Glycerin und verschiedenen Fettsäuren aufgebaut. Es werden gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden. Die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, während die gesättigten Fettsäuren eher zu meiden sind. Durch Fetthärtung und starke Erhitzung können Transfettsäuren entstehen, die für den menschlichen Körper sehr schlecht sind.

**Freie Radikale**

Durch verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper entstehen täglich freie Radikale – Sauerstoffverbindungen, die die Zellen schädigen können. Verschiedene Vitamine (A, C, E) und sekundäre Pflanzenstoffe sowie bestimmte Mechanismen im Organismus können diese Verbindungen unschädlich machen. Stress, Zigarettenrauchen, starke Sonneneinstrahlung etc. führen zur vermehrten Entstehung von freien Radikalen.

**HDL-Cholesterin**

Die HDLs transportieren überschüssiges Cholesterin aus der Blutbahn zurück zur Leber, damit es sich nicht in den Gefäßen anlagert. Es gilt als das „gute“ Cholesterin.

**LDL-Cholesterin**

Diese Art des Cholesterins lagert sich bevorzugt in den Arterien an und wird daher auch als „böses“ Cholesterin bezeichnet.

**Weitere Ratgeber** rund um gesunde Ernährung und andere Gesundheitsfragen finden Sie neben kompetenter individueller Beratung in Ihrem Reformhaus®.

Einkaufsführer für Allergiker

Bluthochdruck

Chronisch entzündliche  
Darmerkrankungen

Gesunder Darm

Diabetes

Erkältungskrankheiten

Fasten und Ernährungskuren

Gicht und erhöhte Harnsäure

Krebserkrankungen

Leber- und Gallenerkrankungen,  
Bauchspeicheldrüse

Milch-/eifreie Ernährung – plus  
Tipps bei Laktoseintoleranz

Neurodermitis

Nieren, Blase, Prostata

Osteoporose

Rheumatische Erkrankungen

Säuglinge und Kleinkinder

Säure-Basen-Haushalt im  
Gleichgewicht

Schwangerschaft und Stillzeit

Sportler

Vitamine und Mineralstoffe

Wechseljahre

Wohlfühlgewicht

Zöliakie

*Berichte und Reportagen, die Orientierung geben, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, finden Sie jeden Monat in der aktuellen Ausgabe des ReformhausKuriere! Das Magazin für gesundes Leben erhalten Sie kostenlos in den Reformhäusern. Mit zusätzlichen Tipps und Trends zu Ernährung und Kosmetik, aktuellen Informationen zu Natur und Umwelt und mit jeder Menge leckerer vegetarischer Rezepte.*

[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)





## **Verantwortungsvoller Umgang mit Rohstoffen.**

- vorwiegend aus ökologischem Anbau
- naturbelassen
- hochwertig und rückstandsarm
- Erhalt der wertgebenden Inhaltsstoffe
- weder gentechnisch bearbeitet noch gentechnologischer Herkunft
- Kontrolle und Beratung der Anbauer durch eigene Agraringenieure

## **Werterhaltende Verarbeitung.**

- ohne chemisch-synthetische Zusatz- & Konservierungsstoffe
- Verzicht auf künstliche Aromen
- ohne gehärtete Fette
- ohne ultraviolette, radioaktive oder ionisierende Bestrahlung (auch keine bestrahlten Zutaten)
- ohne künstliche Geschmacksverstärker

## **Garantierte und geprüfte Produktsicherheit.**

- Aufwendige Kontrollverfahren für Rohstoffe und deren Verarbeitung
- Transparenz vom Ursprung bis zum Endprodukt
- strenge Qualitätsrichtlinien für jede Warengruppe
- Rückstandsgrenzen weit unter der gesetzlichen Norm
- ständige unabhängige Kontrollen der Produkte im neuform-Labor
- alle Zutaten werden vollständig deklariert

## **Gesunde Zukunft.**

- ganzheitliche Qualität – ökologisch, sozialverträglich, fair gehandelt
- soziale Verantwortung
- artgerechte Tierhaltung
- Kosmetik ohne Tierversuche
- Alternative Logistikwege zur Optimierung der CO<sub>2</sub> - Bilanz
- minimale Verpackung und bessere Ökobilanz
- Förderung von ökologischen Bioprojekten und sozialen Förderprojekten

## **Reformhaus FachberaterInnen**

...sind ExpertInnen für ganzheitliche Ernährung, Diät- und Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel, Allergien, Naturkosmetik und werden ständig an der Reformhaus-Fachakademie aus- und weitergebildet.

Qualität hat einen Namen.



ReformhausMarketing GmbH  
Osterbekstraße 90a  
22083 Hamburg  
T: +49 (0)40/ 28 05 819 - 11  
F: +49 (0)40/ 28 05 819 - 19

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)  
[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)

