

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

### Cholesterin ganzheitlich verstehen

#### Warum dieser Stoff wichtig ist – und wann er zur Belastung werden kann

Cholesterin wird oft nur mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verengten Gefäßen in Verbindung gebracht. Dabei ist Cholesterin zunächst nichts Schädliches, sondern ein lebenswichtiger Stoff, den Dein Körper jeden Tag braucht. Entscheidend ist nicht, ob Cholesterin vorhanden ist, sondern ob die Blutfette im Gleichgewicht sind und wie gut Dein Stoffwechsel insgesamt arbeitet.

Wer Cholesterin besser versteht, kann auch Gesundheitsrisiken besser einordnen. So wird klar, warum nicht nur die Ernährung, sondern auch Bewegung, Körpergewicht, Rauchen, Alkohol und Veranlagung eine wichtige Rolle spielen.

#### Was Cholesterin eigentlich ist

Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff. Dein Körper benötigt ihn als natürlichen Baustein für viele wichtige Prozesse. Ein großer Teil des Cholesterins wird in der Leber selbst hergestellt. Nur ein kleinerer Teil stammt direkt aus der Nahrung.

Das bedeutet: Ein erhöhter Cholesterinwert entsteht nicht nur durch bestimmte Lebensmittel.

Vielmehr hängt er eng mit Deinem gesamten Stoffwechsel zusammen. Deshalb lohnt es sich, das Thema ganzheitlich zu betrachten.

#### Welche Aufgaben Cholesterin im Körper hat

Cholesterin erfüllt mehrere lebenswichtige Aufgaben. Es ist ein Bestandteil jeder Körperzelle und hilft dabei, die Zellwände stabil und funktionsfähig zu halten. Ohne Cholesterin könnten Deine Zellen nicht richtig arbeiten.

Außerdem braucht Dein Körper Cholesterin, um wichtige Hormone zu bilden. Dazu gehören unter anderem Sexualhormone wie Östrogen und Testosteron sowie das Stresshormon Cortisol. Auch Vitamin D wird auf dieser Grundlage gebildet. Hinzu kommt, dass Cholesterin für die Herstellung von Gallensäuren benötigt wird, die bei der Verdauung von Fetten helfen.

Daran wird deutlich: Cholesterin ist kein Feind, sondern ein notwendiger Stoff für Gesundheit und Stoffwechsel.

#### LDL, HDL und Triglyzeride – was der Unterschied ist

Wenn über Cholesterin gesprochen wird, tauchen fast immer die Begriffe LDL, HDL und Triglyzeride auf. Diese Werte gehören zu den wichtigsten Blutfetten.

#### LDL – das Cholesterin mit Risiko

LDL wird oft als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Ganz genau genommen ist LDL aber kein Cholesterin an sich, sondern ein Transportteilchen. Es bringt Cholesterin von der Leber zu den Körperzellen.

Wichtig ist dabei: **LDL ist nicht gleich LDL**. Es gibt unterschiedliche LDL-Varianten. Besonders ungünstig gelten die **kleinen, dichten LDL-Partikel**, auch **sdLDL** genannt. Sie werden als stärker gefäßbelastend angesehen, weil sie leichter in die Gefäßwand eindringen können und länger im Blut verbleiben. Deshalb richtet sich der Blick heute nicht nur auf die Menge des LDL, sondern auch auf die Art der LDL-Partikel.

Wenn der Verdacht auf ein ungünstiges LDL-Muster besteht, kann zusätzlich zum normalen Lipidprofil eine erweiterte Labordiagnostik sinnvoll sein. Im Labor wird dies je nach Anbieter meist als **sdLDL-C** oder **Small Dense LDL Cholesterol** bezeichnet. Ergänzend können **ApoB** und bei Bedarf eine **LDL-Partikelmessung (LDL-P)** weitere Hinweise auf das tatsächliche Risiko geben

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

---

### sdLDL – das ungünstige LDL-Cholesterin

Besonders ungünstig gelten die kleinen, dichten LDL-Partikel (sdLDL), weil sie als stärker atherogen angesehen werden. Solche Partikel können leichter in die Gefäßwand eindringen und länger im Blut zirkulieren. Labore bieten dafür teils eine direkte Messung als „Small Dense LDL Cholesterol“ oder „sdLDL-C“ an.

### Diagnostik von sdLDL

Wenn genauer eingeschätzt werden soll, wie ungünstig das LDL-Muster ist, kann neben dem normalen Lipidprofil eine erweiterte Diagnostik sinnvoll sein. Direkt messbar ist sdLDL je nach Labor meist unter den Bezeichnungen sdLDL-C, small dense LDL cholesterol oder Small Dense Low Density Lipoprotein Cholesterol.

Ergänzend kann auch Apolipoprotein B (ApoB) hilfreich sein. ApoB zeigt die Gesamtzahl der atherogenen Partikel an und kann besonders dann zusätzliche Informationen liefern, wenn LDL-Cholesterin, Triglyzeride, Übergewicht oder Diabetes den Stoffwechsel bereits beeinflussen. Je nach Labor wird außerdem eine LDL-Partikelmessung angeboten, oft als LDL-P oder im Rahmen eines NMR LipoProfile. Damit lässt sich die Zahl der LDL-Partikel genauer beurteilen als mit dem normalen LDL-C allein.

### Für die Praxis kannst Du die Laborbezeichnungen so nennen:

- Lipidprofil / Lipidpanel: Gesamtcholesterin, LDL-C, HDL-C, Triglyzeride
- sdLDL-C oder Small Dense LDL Cholesterol
- Apolipoprotein B (ApoB)
- optional LDL-P / LDL particle number
- optional NMR LipoProfile
- oft zusätzlich sinnvoll: non-HDL-Cholesterin und Lp(a) zur erweiterten Risikoeinordnung.

### HDL – die schützende Transportform

HDL wird häufig als „gutes“ Cholesterin bezeichnet. Auch hier handelt es sich um eine Transportform. HDL hilft dabei, überschüssiges Cholesterin aus Geweben und Gefäßen wieder zurück zur Leber zu bringen. Dort kann es weiterverarbeitet oder ausgeschieden werden.

Ein höherer HDL-Wert gilt meist als günstig. Deshalb wird HDL oft als schützender Faktor angesehen. Besonders regelmäßige Bewegung kann helfen, den HDL-Wert zu verbessern.

### Triglyzeride – gespeicherte Energie im Blut

Triglyzeride sind sogenannte Neutralfette. Sie dienen dem Körper als Energiereserve. Wenn Du mehr Energie aufnimmst, als Du verbrauchst, speichert der Körper diesen Überschuss unter anderem in Form von Triglyzeriden.

Erhöhte Triglyzeride können ein Hinweis darauf sein, dass der Stoffwechsel überlastet ist. Häufig spielen dabei zu viel Zucker, stark verarbeitete Kohlenhydrate, Bewegungsmangel und Übergewicht eine Rolle. Auch die Leber ist eng daran beteiligt.

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

---

### Warum Cholesterin wichtig ist – aber auch problematisch werden kann

Cholesterin ist also unverzichtbar. Ohne Cholesterin könnte Dein Körper weder Zellen aufbauen noch Hormone herstellen oder Fette richtig verdauen.

Trotzdem kann Cholesterin zum Problem werden, wenn die Werte dauerhaft aus dem Gleichgewicht geraten. Vor allem ein zu hoher LDL-Wert über längere Zeit ist ungünstig. Dann kann sich zusammen mit Entzündungsprozessen und Gefäßschäden das Risiko für Ablagerungen in den Arterien erhöhen. Die Blutgefäße werden dadurch enger und weniger elastisch.

Wichtig ist deshalb, das Thema nicht zu vereinfacht zu sehen. Nicht ein einzelner Wert allein entscheidet über das Risiko, sondern das Zusammenspiel von LDL, HDL, Triglyzeriden, Entzündungen, Gefäßgesundheit und Lebensstil.

### Welche Rolle die Ernährung spielt

Die Ernährung hat großen Einfluss auf Deine Blutfette. Dabei geht es nicht nur darum, möglichst wenig Fett zu essen, sondern vor allem um die richtige Auswahl.

Ungünstig können vor allem große Mengen gesättigter Fettsäuren sein, wie sie zum Beispiel in fettem Fleisch, Wurst, Butter oder stark verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen. Günstiger sind ungesättigte Fettsäuren, etwa aus Olivenöl, Nüssen, Samen und fettem Seefisch.

Sehr wichtig sind außerdem ballaststoffreiche Lebensmittel. Äpfel, Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Lebensmittel können dazu beitragen, überschüssiges Cholesterin im Darm zu binden und seine Ausscheidung zu fördern.

Auch Zucker spielt eine größere Rolle, als viele denken. Wenn der Körper zu viel Zucker und schnell verfügbare Kohlenhydrate aufnimmt, kann die Leber daraus vermehrt Triglyzeride bilden. Das belastet den Fettstoffwechsel zusätzlich.

### Welche Rolle Bewegung spielt

Bewegung gehört zu den wirksamsten natürlichen Maßnahmen für gesunde Cholesterinwerte.

Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, das schützende HDL zu erhöhen und den Stoffwechsel insgesamt zu verbessern.

Außerdem unterstützt Bewegung den Blutzucker, den Blutdruck und die Fettverbrennung. Sie hilft dem Körper, Cholesterin besser zu verwerten und überschüssige Energie sinnvoll zu nutzen.

Schon regelmäßige Alltagsbewegung ist wertvoll. Noch günstiger ist eine Kombination aus zügigem Gehen, Radfahren, Schwimmen oder anderem Ausdauertraining und ergänzendem Krafttraining.

### Welche Rolle das Gewicht spielt

Vor allem überschüssiges Bauchfett belastet den Stoffwechsel. Es ist nicht nur ein Energiespeicher, sondern kann auch entzündliche Prozesse fördern. Dadurch steigt das Risiko, dass sich Blutfette ungünstig verändern.

Schon eine moderate Gewichtsreduktion kann helfen, LDL und Triglyzeride zu verbessern und den Körper insgesamt zu entlasten. Es geht dabei nicht um radikale Diäten, sondern um eine dauerhaft gesündere Lebensweise.

### Welche Rolle Rauchen spielt

Rauchen schädigt die Blutgefäße direkt. Gleichzeitig kann es das schützende HDL senken. Dadurch verschlechtert sich die Gefäßgesundheit gleich auf mehreren Wegen.

Wenn die Gefäßwände gereizt und geschädigt sind, können sich Fettablagerungen leichter entwickeln. Ein Rauchstopp gehört deshalb zu den wichtigsten Schritten für gesunde Gefäße und ein besseres Herz-Kreislauf-Risiko.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Welche Rolle Alkohol spielt**

Auch Alkohol kann den Stoffwechsel belasten. Vor allem die Leber spielt beim Umgang mit Cholesterin und Triglyzeriden eine zentrale Rolle. Wenn sie regelmäßig stark belastet wird, kann sich das ungünstig auf die Blutfettwerte auswirken.

Deshalb ist ein bewusster und zurückhaltender Umgang mit Alkohol sinnvoll, besonders wenn bereits erhöhte Cholesterin- oder Triglyzeridwerte vorliegen.

### **Welche Rolle Vererbung spielt**

Nicht jeder Mensch hat die gleichen Voraussetzungen. Da der Körper einen großen Teil des Cholesterins selbst bildet, können erhöhte Werte auch familiär bedingt sein.

Manche Menschen achten auf ihre Ernährung und bewegen sich regelmäßig, haben aber trotzdem erhöhte Cholesterinwerte. In solchen Fällen kann eine genetische Veranlagung eine wichtige Rolle spielen. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein gesunder Lebensstil unwichtig wäre. Im Gegenteil: Gerade dann bleibt er die entscheidende Grundlage.

### **Schlussimpuls**

Cholesterin ist kein Stoff, den Du pauschal fürchten musst. Es ist ein lebenswichtiger Bestandteil Deines Körpers. Entscheidend ist, wie gut Dein Stoffwechsel im Gleichgewicht ist und wie konsequent Du Deine Gefäße im Alltag schützt.

Mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, einem gesunden Körpergewicht und dem Verzicht auf Rauchen kannst Du viel für Deine Blutfette und Deine Herzgesundheit tun. Je besser Du die Zusammenhänge verstehst, desto bewusster und sicherer kannst Du gute Entscheidungen für Deine Gesundheit treffen.

### **Kurz zusammengefasst**

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Stoff, den Dein Körper für Zellen, Hormone, Vitamin D und die Fettverdauung braucht. LDL kann problematisch werden, wenn zu viel davon im Blut vorhanden ist.

HDL wirkt eher schützend, weil es überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber transportiert.

Triglyzeride sind Neutralfette und steigen häufig bei ungünstiger Ernährung und Bewegungsmangel an. Ernährung, Bewegung, Gewicht, Rauchen, Alkohol und Vererbung beeinflussen die Werte gemeinsam. Ein gesunder Lebensstil ist deshalb die wichtigste Grundlage für gesunde Blutfette und belastbare Gefäße.