

Der ganzheitliche Cholesterinratgeber

HDL, Triglyceride und
Insulin sind entscheidend



Robert Krug



Impressum

Herausgeber: Kailo Verlag

Autor: Robert Krug

Design: Jeanette Mooney

Korrekturat: Christoph Landmann

Druck: Kindle Direct Publishing

1. Auflage Juni 2025

Verlag: Kailo Verlag, Bessemerstraße 51, 1. OG, 12103 Berlin

www.robertkrug.com

Release 250529

ISBN: 979 8316254163

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Robert Krug

Der ganzheitliche Cholesterinratgeber

HDL, Triglyceride und Insulin sind entscheidend

**Für Ihre Gesundheit,
für Ihr Lebensglück
sind einzig und
alleine Sie selbst
zuständig.**

Ulrich Strunz

Ein wichtiger Hinweis vorweg

Dieses Buch illustriert ein komplettes bzw. ganzheitliches auf medizinische wie auch allgemeine Literatur gesetztes Verständnis vom Stoffwechselprozess des Menschen inklusive vieler und damit im Zusammenhang stehender Erkrankungsbilder.

Die im Buch vorkommenden Einnahmeverordnungen sind sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden. Ich selbst folge den im Buch beschriebenen Einnahmeverordnungen bereits seit 2016.

Ein direktes Heilversprechen sowie eine Garantie können nicht gegeben werden. Dieses Buch ersetzt keinesfalls die Abklärung individueller Beschwerden und Einnahmeverordnungen durch einen zugelassenen Therapeuten, wie z. B. einen Heilpraktiker oder Arzt.

Insbesondere sollten ärztliche Verordnungen nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden. Auf Basis dieses Buches und auf Basis der genannten Studien können jedoch fundierte Vorschläge mit dem Arzt oder Heilpraktiker besprochen werden.

Eine Haftung des Autors, des Verlags und aller Personen, die an diesem Buch mitgearbeitet haben, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Ein wichtiger Hinweis vorweg.....	4
Einleitung.....	6
Welche Blutwerte sind wichtig?.....	7
Zielwerte.....	8
Warum nicht LDL messen?.....	9
Der beste LDL-Wert liegt bei 140 mg/dl.....	10
Gesamtcholesterin bitte bei 230 mg/dl.....	11
Niedriges Cholesterin ist sogar gefährlich!.....	13
Warum Triglyceride messen?.....	14
Gefäßverengung und Triglyceride.....	16
Omega-3-Index.....	17
Warum ist oxLDL wichtig?.....	18
Warum ist Insulin so wichtig?.....	20
Was macht Insulin noch?.....	22
Warum ist C-RP so wichtig?.....	23
Qualität des LDL messen.....	24
Interessante weitere Fakten zu Cholesterin.....	25
Wann ist sehr hohes LDL unkritisch?.....	28
Warum ist Sonnenblumenöl so gefährlich?.....	30
Wie bekomme ich optimale Blutwerte?.....	33
Ist gesättigtes Fett nicht gefährlich?.....	34
Wie senke ich oxLDL?.....	35
Was mache ich bei zu hohem Lipoprotein(A)?.....	37
Was bringt die Einnahme von Statinen?.....	39
Fassen wir zusammen.....	41
Anhang: Studien und Irreführungen.....	42
Referenzen.....	45
Glossar.....	49
Anhang.....	54
Über den Autor Robert Krug.....	54
Weitere Informationen.....	62

Einleitung

In diesem Ratgeber möchte ich Ihnen folgende Informationen mit an die Hand geben:

- Auf welche Blutwerte Sie achten müssen, um Ihr Risiko für eine koronare Herzerkrankung zu erkennen und zu reduzieren. Dazu gehört, dass ich Ihnen ganz einfach aufzeige, auf welche Blutwerte Sie ein Leben lang achten sollten. Und ich verrate Ihnen so viel vorweg: Das ist nicht LDL.
- Wissenschaftlich fundierte Erklärungen, warum man auf gewisse Blutfette achten sollte. Dafür stelle ich Ihnen einige zentrale Studien vor, die Ihnen das Risiko für koronare Herzerkrankungen und Schlaganfall darlegen.
- Ich nenne Ihnen zu jeder Information die entsprechende Studie.

Zudem finden Sie in diesem Ratgeber Tipps, wie Sie Ihre Blutwerte und somit die Qualität Ihrer Blutfette optimieren und somit automatisch Ihr Risiko einer koronaren Herzerkrankung minimieren. Denn darauf kommt es an, auf die Qualität der Blutfette, weniger auf die Quantität.