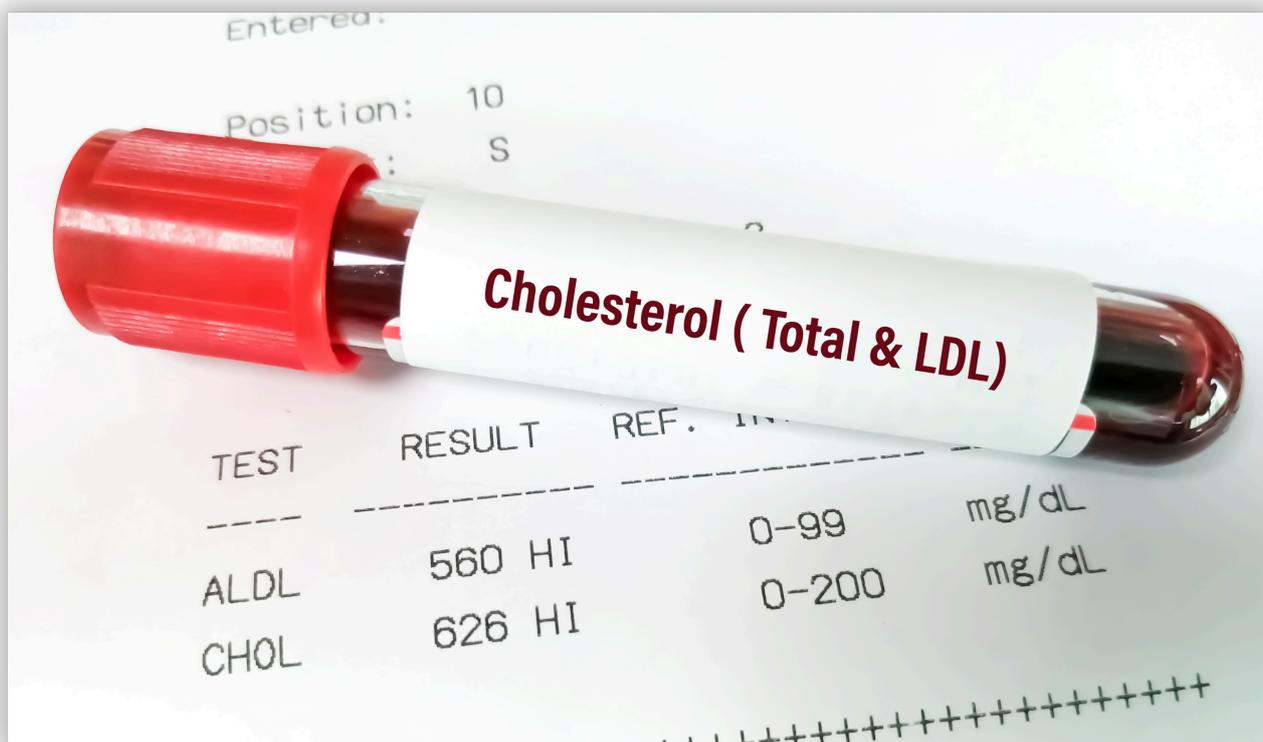


# Die Cholesterinlüge

## Was du wirklich über Blutfette wissen musst



Herzlich willkommen bei Living Longer – Living Better, deinem Podcast für ein langes, kraftvolles und sinnerfülltes Leben. Ich bin Dr. Ingfried Hobert, Arzt für ganzheitliche Medizin – und heute nehmen wir uns einem Thema an, das viele bewegt:

Cholesterin. Ist es wirklich gefährlich? Oder wurde es einfach falsch verstanden?

Ich zeige dir heute die echten Risikofaktoren – und wie du sie erkennst, verstehst und positiv beeinflussen kannst. Und ich stelle dir zwei bewährte natürliche Helfer aus der Weltmedizin vor: Omega-3 Plus und den Cholesterin Komplex von Ethno Health.

## **Teil 1: Die Cholesterin-Verwirrung**

Cholesterin ist kein Feind.

Es ist essentiell für:

- deine Zellmembranen,
- die Hormonbildung,
- dein Gehirn und
- die Reparatur von Geweben.

Doch jahrzehntelang wurde uns eingetrichtert: Hoher Cholesterinwert = Herzinfarkt-Risiko!

Diese vereinfachte Sichtweise greift zu kurz. Denn: Der Gesamtcholesterinwert allein sagt wenig aus.

## **Teil 2: Die wirklich relevanten Blutwerte**

### **1. Cholesterin/HDL-Ratio**

Diese zeigt, wie viel „gutes“ HDL dein Körper nutzt, um LDL wieder abzutransportieren.

Beispiel:

- Gesamtcholesterin: 220 mg/dl

- HDL: 70 mg/dl
- Ratio: 3,14 → sehr gut!

Grenzwertig wird's bei einer Ratio über 5.

## 2. Triglycerid/HDL-Ratio

Ein hochrelevanter Wert zur Einschätzung von Insulinresistenz.

Beispiel:

- Triglyzeride: 250 mg/dl
- HDL: 35 mg/dl
- Ratio: 7,14 → stark erhöhtes Risiko!

Ideal ist eine Ratio unter 2, optimal unter 1,5.

## 3. Basalinsulin

Der stille Frühindikator für metabolischen Stress.

- Optimal: 2–6  $\mu$ IU/mL  
Ein hoher Insulinspiegel bei normalem Blutzucker zeigt: Dein Körper kämpft im Hintergrund – lange bevor du Symptome spürst.

## 4. Homocystein & hsCRP

Diese Werte zeigen, ob in deinem Körper chronische Entzündungen vorherrschen – die wahren Auslöser für Arteriosklerose:

- Homocystein: Ideal < 9  $\mu$ mol/l
- CRP (hoch-sensitiv): Ideal < 1 mg/l

### **Teil 3: Entzündung – der wahre Auslöser für Herzinfarkte**

Cholesterin ist nicht der Brandstifter – es ist die Feuerwehr.

Was wirklich deine Gefäße schädigt, sind:

- hoher Zuckerkonsum,
- Dauerstress,
- Schlafmangel,
- Umweltgifte und
- oxidativer Stress.

Diese Faktoren führen zu stillen Entzündungen, auf die dein Körper mit Cholesterin reagiert – um zu reparieren.

Wenn aber ständig Entzündung herrscht, oxidiert das LDL – und es entstehen Plaques.

### **Teil 4: Die dunkle Seite der Statine**

Statine senken Cholesterin, ja – aber zu welchem Preis?

Nebenwirkungen:

- Muskelschmerzen, Schwäche
- Gedächtnisstörungen
- Depressionen
- Coenzym Q10-Mangel → Zellenergie sinkt
- Steigendes Risiko für Typ-2-Diabetes

Bei Menschen ohne Herzkrankheit ist der Nutzen minimal – und der Schaden oft größer als der Nutzen.

Sie behandeln den Wert, nicht die Ursache.

## **Teil 5: Deine natürlichen Helfer – aus der Weltmedizin**

Wenn du deine Werte auf natürliche Weise verbessern willst, ist das möglich – mit Ernährung, Bewegung und gezielter Unterstützung aus der Natur.

### **Empfehlung 1: Omega-3 Plus von Ethno Health**

<https://ethno-health.com/artikeldetail/128/omega-3-plus/p/r/98500004>

Ein hochwertiges Algenöl mit optimaler Dosierung von EPA und DHA.

- Senkt Triglyzeride
  - Wirkt entzündungshemmend
  - Schützt Herz, Gehirn und Augen
- Ideal: 1000–2000 mg täglich

### **Empfehlung 2: Cholesterin Komplex von Ethno Health**

<https://ethno-health.com/artikeldetail/21/cholesterin-komplex/p/r/98500004>

Mit fermentiertem Rotreis, Artischocke, Mariendistel und Coenzym Q10.

- Unterstützt den Leberstoffwechsel
- Schützt die Zellmembranen
- Senkt LDL auf natürliche Weise, ohne Nebenwirkungen

Diese beiden Produkte arbeiten synergetisch – mit der Intelligenz der Natur und der Weisheit jahrtausendealter Medizinsysteme.

## Fazit

Cholesterin ist nicht dein Feind.

Entzündung ist es.

Und du hast die Macht, sie zu senken – mit Wissen, mit Achtsamkeit, mit den richtigen Tools.

Lass dich nicht durch einen einzelnen Wert verunsichern.

Frag nach den wirklich relevanten Blutwerten – und entscheide bewusst über deinen Weg.

Teile diese Folge mit Menschen, die Medikamente nehmen oder über ihre Werte besorgt sind.

Wir brauchen mehr Aufklärung, mehr Balance – und mehr Vertrauen in die Selbstheilung.

Bleib gesund, kraftvoll und klar.

Dein Dr. Ingfried Hobert



*„Erwecke dein volles Lebenspotenzial durch kleine, machbare Schritte – hier erfährst du wie...“ klick dich rein!*

[Mantra-Challenge](#)

[Seminare](#)

[Bibliothek](#)

[Dr. Hobert-LIVE](#)

[Praxis](#)

***„Bleib mit mir verbunden – folge mir auf Social Media und verpasse nichts.“***

[Facebook](#)



[Youtube](#)



[TikTok](#)



[Insta](#)

