



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 21

Blutfette im Blick

LDL, ApoB und Lp(a) verstehen. Risiken wirksam beeinflussen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Die wichtigsten Werte	4
Ihr Risiko ist mehr als LDL	5
Welcher LDL-Zielwert gilt?	6
ApoB und Non-HDL verstehen	7
Lp(a): Veranlagung sichtbar machen	8
Triglyceride: zwei Risiken	9
Wenn hohe Werte erblich sind	10
Ein Ernährungsmuster, das trägt	11
Ballaststoffe praktisch steigern ≥ 30 g ca. 5,6	12
Fettqualität statt Fettangst	13
Eine Woche zum Ausprobieren	14
Ausdauer und Kraft kombinieren 150-300 2 Tage	15
Vier Übungen für den Einstieg	16
Gewicht, Schlaf und Gewohnheiten	17
Mikronährstoffe & Ergänzungen	18
Omega-3 ist nicht gleich Omega-3	19
Welche Medikamente helfen?	20
Statine: Nutzen und Beschwerden	21
Wenn ein Baustein nicht reicht	22
Neuere Studien richtig lesen	23

INHALT & NAVIGATION

Inhalt · Fortsetzung

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Nutzen in absoluten Zahlen	24
Besondere Situationen	25
Blutfett-A-Z: A bis L	26
Blutfett-A-Z: M bis Z	27
Drei Profile, andere Prioritäten	28
Ihr 12-Wochen-Fahrplan	29
Ihr persönlicher Lipidpass	30
Ihr Wochenplan	31
Therapie & nächste Fragen	32
Ein Lipidziel braucht ein Risikoprofil	33
Ein Befund, ein nachvollziehbarer Plan	34
Quellen & Vertiefung 1	35
Quellen & Vertiefung 2	36
Quellen & Vertiefung 3	37
Quellen & Vertiefung 4	38
Quellen & Vertiefung 5	39
Quellen zur Vertiefung	40
Wissen in den Alltag übersetzen	41
Urheberrecht & Nutzung	42

BLUTFETTE VERSTEHEN

Die wichtigsten Werte

Cholesterin und Triglyceride werden in verschiedenen Transportpartikeln durch das Blut bewegt.

Marker	Was er aussagt	Häufiger Denkfehler
LDL-C	Cholesterinmenge in LDL-Partikeln; wichtiges Therapieziel.	Ein Labor-Referenzbereich ist nicht automatisch mein Ziel.
Non-HDL-C	Gesamtcholesterin minus HDL; umfasst Cholesterin in atherogenen Partikeln.	Man braucht dafür immer eine zusätzliche Blutabnahme.
ApoB	Nähert die Anzahl atherogener Partikel an.	LDL und ApoB messen exakt dasselbe.
Triglyceride	Transportierte Fette; Stoffwechsel, Essen und Alkohol wirken auf den Wert.	Ein guter LDL-Wert macht sehr hohe Triglyceride bedeutungslos.
HDL-C	Ein Risikomarker mit komplexer Biologie.	Hohes HDL hebt jedes andere Risiko auf.
Lp(a)	Vor allem erblicher Lipoprotein-Risikofaktor.	Ein hoher Wert beweist schlechte Ernährung.

„Atherogen“ bedeutet: Diese Partikel können zur Entstehung von Ablagerungen in Arterien beitragen. Die Kurzbezeichnungen „gut“ und „schlecht“ sind dafür nur begrenzt hilfreich.

Blutfette im Blick - LDL, ApoB, Lp(a)

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 42 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.