- ***Cholesterin***
  - Infos
  - Werte
  - Cholesterinspiegel senken
    - **Ballaststoffe**
    - Biotin
    - Chrom
    - Capsaicin
    - **Vitamin B3**
    - Vitamin C
    - **Vitamin E**
    - frische Früchte
    - Grüntee
    - Jod
    - Knoblauch
    - Kürbiskernen
    - Olivenöl
    - Kokosöl
    - mehr Omega-3
    - Pistazien
    - Mangan
    - Tomaten
    - Zwiebeln
    - weniger Eiklar/Eiweiss
    - Info
  - Cholesterinspiegel zu hoch
    - Falschinformation
  - Einfluss
    - Cholesterinspiegel- oder LDL-Einfluss?
    - negativ
      - Altzheimer
      - Cholesterinsteine
        - Ursache
          - falsche Ernährung
        - gelb-grüne Farbe
        - zu 70% aus Cholesterin
      - Kortison
      - Omega-6_zu_3_Verhältnis
      - Stress
      - Rauchen
      - Fructose (industriell)
      - Alkohol
      - Mangel
      - **Vitamin C- u. E-Mangel**
      - **Zucker „schlechtes“ Cholesterin**
      - **Homocystein senken**
    - Schilddrüsen
      - TSH
      - die grösste Hormondrüse
      - Einflüsse
      - produziert verschiedene Hormone
    - **Blutdruck**
    - Insulin
      - Insulinherstellung
      - Insulinausschüttung
      - Beeinträchtigung durch Cholesterin
  - Ausgangsstoff für
    - **Produktion von Gallensäuren**
      - Vitamin C
      - Gallensäurensynthese
    - Bildung von Vitamin D
    - bestimmte Hormone
      - Östrogene
      - Testosteron
      - Cortisol
  - **Verwendung**
    - zur Bildung von
      - Gallensäure
      - Baustoff für alle Zellwände
      - als Baustein für den Hormonstoffwechsel
      - zum Aufbau von Vitamin D
  - Pregnenolon
  - Quellen
    - Ernährung
      - tierische Lebensmittel
    - Cholesterinproduktion in
      - Leber
      - Nebenniere
      - Eierstöcken
      - Dünndarmzellen.
  - Cholesterinspiegel
    - Kontrollindikation
      - Alter
        - 10-19 — ab 300mg/dl
        - 25-29 — ab 350mg/dl
        - 40-59 — ab 400mg/dl
        - 65-85 — ab 400mg/dl
    - Mittelwert
      - Alter
        - 10-19 — 175mg/dl
        - 25-29 — 198mg/dl
        - 40-59 — 250mg/dl
        - 65-85 — leicht abnehmend
    - Anstieg bei
      - Stress
      - sportlicher Anstrengung
      - Operation — 2-4x wie normal
      - Spitzensport — bis 10x wie normal
    - Nahrungsbedingte Veränderungen
      - max 5%
      - Dauer 24-48h
    - Cholesterinspiegel zu hoch
      - Falschinformation
  - Cholesterin-Senker
    - Folgen
      - Vitamin D-Mangel
        - Kalkverarmung der Knochen
        - Osteoporose
        - Rachitis
      - Vitamin-A-Aufnahme verschlechtert