

Liebe Leserinnen und Leser,

seit dem Zweiten Weltkrieg gehören Herz- und Kreislauf-Erkrankungen – wie Herzinfarkt und Schlaganfall – zu den häufigsten Todesursachen insbesondere in der westlichen Welt. Sie sind Todesursache Nummer eins in Deutschland und Fettstoffwechselstörungen sind der Hauptrisikofaktor dafür. Durch den Bewegungsmangel, die allgemeine Fehl- und Überernährung sowie den Stress in Beruf und Alltag haben viele mit ihren Blutfettwerten, Arteriosklerose und schließlich auch mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen. Nach wissenschaftlichen Auswertungen des Robert Koch-Instituts in Berlin haben in Deutschland mindestens 75 Prozent der Frauen einen Cholesterinspiegel über 200 mg/dl, 35 Prozent über 250 mg/dl und fast 10 Prozent über 300 mg/dl. Bei Männern haben die Wissenschaftler eine ähnliche Häufigkeit festgestellt. Damit ist das Gros der Frauen und der Männer von gefährlichen Erhöhungen der Blutfettwerte betroffen, die behandelt werden müssen. Eine medikamentöse Therapie ist aber meist nicht erforderlich: Fast 90 Prozent der Patienten kommen nach aktuellen Studien ohne Medikamente (Lipidsenker) aus. Doch leider bekommen viele Patienten nur Lipidsenker mit vielen Nebenwirkungen und erhalten

kaum Hinweise zu Cholesterinkillern, die ganz natürlich wirken. Die in diesem Buch beschriebenen natürlichen Cholesterinkiller – also Lebensmittel und einfache Maßnahmen, die dabei helfen, die Blutfettwerte zu optimieren – sind ganz ohne gefährliche Neben- oder Wechselwirkungen. In meiner Praxis und meinem Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) in Braunschweig kommen fast täglich Patienten zu mir, die auf natürlichem Wege und ohne Nebenwirkungen gesunde Blutfettwerte erreichen wollen. Immer wieder gelingt es, mit Cholesterinkillern entscheidende Effekte zu erzielen. Auch viele Leser dieses Buches haben mir berichtet, dass sie keine Medikamente mehr einnehmen müssen und der behandelnde Arzt erstaunt war, dass sie eine so deutliche Verbesserung der Blutfettwerte erreicht haben.

Zögern Sie nicht, sich an mich zu wenden, wenn Sie Fragen, Kommentare oder Anregungen haben.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit und gesunde Cholesterinwerte!



Ihr Sven-David Müller, M.Sc.

Staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater
der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Master of
Science (M.Sc.) in Applied Nutritional Medicine
(Angewandte Ernährungsmedizin)