

---

Subject: NEMs gegen Cholesterinwerte

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 21 Sep 2007 11:02:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nachdem ich hauptsächlich mit O3FS (z.B. auch Artischockenextrakt) ca. die letzten 6 Wochen meine Cholesterinwerte bekämpft habe, haben sich die Werte folgendermaßen entwickelt:

HDL 54 -> 55 , + 2%

LDL 166 -> 146 , - 12%

Cholesterin 233 -> 221 , - 5%

Das Ergebnis haut mich zwar nicht um, aber es ist doch schonmal eine gute Richtung. Im Gegensatz zu Statinen wirken NEMs auch wohl eher langfristig. Man muss auch dazu sagen, dass meine Cholesterinwerte nie von einer schlechten Ernährung ausgegangen sind, sondern ich genetisch vorbelastet bin. Ich denke Personen, die Ihre schlechten Werte von ihrer Ernährung haben, könnten noch deutlicher von NEMs profitieren.

Erfreulich ist, dass das LDL um 12% gesunken ist, weil ich das als das größte Problem ansehe.

Mal schauen wie die nächste Messung, dann in 2-3 Monaten ausgehen wird...

---