

- 7 Was Sie über Cholesterin wissen sollten**
- 8 Herzinfarkt: Epidemie des 20. Jahrhunderts**
- 8 Cholesterin ist an Gefäßerkrankungen beteiligt**
- 13 Wenn Sie Ihr Cholesterin geerbt haben**
- 14 Laborwerte verstehen**
- 15 Cholesterin ist lebensnotwendig**
- 16 Triglyceride: der heimliche Risikofaktor**
- 17 Hohe Triglyceride – was können Sie tun?**
- 21 Ab welchen Werten wird's brenzlig?**
- 26 Warnung vor Risikoberechnung aus dem Labor**
- 29 Wichtige Risikofaktoren**
- 29 Diabetes**
- 33 Bluthochdruck (Hypertonie)**
- 33 Übergewicht**
- 36 Rauchen**
- 36 Besondere Risikofaktoren**
- 37 Bestimmen Sie Homocystein**
- 41 Lipoprotein(a) – noch gefährlicher als LDL**
- 42 Fibrinogen: der Blutklebstoff**
- 43 Hochsensitives CRP: der Entzündungsmarker**
- 43 Omega-3-Index: ein neuer Risikofaktor**
- 45 Für wen kommen Spezialuntersuchungen infrage?**
- 49 Lipidperoxidation – die eigentliche Gefahr**
- 52 Labordiagnostik: Oxidation messen**
- 55 Medikamente: Sind Sie optimal versorgt?**
- 55 Nachteile der Lipidsenker**
- 56 Hinweise für die Einnahme von Statinen**
- 57 Statine – ja oder nein?**
- 61 Roter Reis**
- 64 Die Lügen der Pharmaindustrie**
- 65 Unter der Lupe: die Simvastatin-Studie**
- 68 Bleiben Sie kritisch!**

- 75 Cholesterin senken – so geht's
- 76 Gute Fette, schlechte Fette
- 76 Omega-3-Fettsäuren – keine Wunderwaffe, aber hilfreich
- 84 Transfettsäuren sind Killerfette
- 86 Die Mittelmeerdiät und andere Kostformen
- 90 Ernährung: Cholesterin in den Griff kriegen
- 90 Cholesterinlieferant Nummer 1: Fleisch
- 92 Fisch: am besten fette Sorten
- 93 Von nun an kein Frühstücksei mehr?
- 94 Ballaststoffe – wichtige Helfer
- 106 Natürlicher Cholesterinsenker: Heilfasten
- 110 Bewegung und Entspannung einplanen
- 111 Nicht zu wenig, nicht zu viel
- 111 Richtige Bewegungstherapie – wie ein Rezept verordnet!
- 111 Keine Ausreden mehr!
- 113 Wie Sie Ihren inneren Schweinehund austricksen
- 117 Entspannungstechniken: lernen lockerzulassen
- 125 Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen
- 125 Artischocke: senkt Cholesterin, fördert Verdauung
- 127 Ballaststoffpräparate gegen hohes Cholesterin
- 127 Roter Reis
- 127 Der gute alte Knoblauch
- 128 Antioxidative Vitamine
- 131 Vitamine bei Homocysteinerhöhung
- 132 Vitamin D: das Sonnenvitamin
- 135 Omega 3: der KHK davonschwimmen
- 38 Erkrankungen, die die Blutfette negativ beeinflussen
- 70 Glauben Sie keinen Ammenmärchen
- 88 Die alte Diskussion: Butter oder Margarine?