

- 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?**