

7	Liebe Leserinnen und Leser
8	Was ist ein erhöhter Cholesterinspiegel?
9	Wie kommt es zu einem Herzinfarkt?
11	Das Risiko für Arteriosklerose senken
13	Richtig essen – Cholesterin senken
15	Abspecken hilft!
17	Das richtige Fett senkt den Cholesterinspiegel
24	Sekundäre Pflanzenstoffe – Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall
25	Wie komme ich auf meine Ballaststoffmenge?
28	Ihr Ernährungsfahrplan
30	Häufig gestellte Fragen
35	Rezepte – reichhaltig kochen
39	Frühstücksideen
51	Kleine Gerichte
71	Hauptgerichte
97	Beilagen
111	Desserts und Süßspeisen
121	Kuchen und Gebäck
130	Für Gäste
132	Rezept- und Zutatenverzeichnis
134	Stichwortverzeichnis
135	Impressum