

- 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**