

---

# THEORIE

---

		<b>So funktioniert der Cholesterinstoffwechsel</b>	13
		<b>Arterien in Gefahr</b>	18
Ein Wort vorab	5	<b>Versorgungsnetzwerk</b>	
		<b>Arterien</b>	18
<b>ZU HOHE WERTE UND DIE FOLGEN</b>	7	<b>Arteriosklerose: Es wird eng</b>	20
		<b>Cholesterinsenker:</b>	
<b>Cholesterin – die Grundlagen besser verstehen</b>	8	<b>Ernährung und Bewegung</b>	24
Ein wichtiges Lipid	9	<b>Gesundheit auf dem Teller</b>	25
LDL – zunächst weder gut noch schlecht	11	<b>Gezielter und gesünder essen</b>	28
Unerkanntes Risiko	12	<b>Training: für gute Werte und mehr</b>	29
		<b>Krankheitsrisiko Übergewicht</b>	33

---

# PRAXIS

---

## AB JETZT GESÜNDER LEBEN 35

### Die Cholesterinwerte

aktiv senken	36
Die Basis: 5 kg, 5 cm, 30 min, 30 g	36
Lebensmittel als natürliche	
»Cholesterinkiller«	39
Lebensmittel und Wirkstoffe mit	
ungesichertem Effekt	46
Lebensmittel und Stoffe mit	
unwirksamem Ansatz	51

### Cholesterin clever kochen

und genießen	54
Auf Genuss nicht verzichten	55
Fettbewusste Küche –	
so geht's	55

<b>Hauptgerichte</b>	88
----------------------	----

<b>Immer das richtige Öl</b>	57
------------------------------	----

<b>Desserts &amp; Gebäck</b>	108
------------------------------	-----

<b>Mehr als gedacht ...</b>	61
Ernährung »light« gemacht	62

---

## SERVICE

---

### REZEPTE FÜR JEDEN

### GESCHMACK

65

Glossar	116
---------	-----

### Frühstück

66

Bücher, die weiterhelfen	122
--------------------------	-----

### Suppen, Salate & Vorspeisen

72

Adressen, die weiterhelfen	123
----------------------------	-----

Sachregister	124
--------------	-----

Rezeptregister	126
----------------	-----

Impressum	127
-----------	-----