
THEORIE

Ein Wort vorab 5

**ZU HOHE WERTE UND
DIE FOLGEN** 7

**Cholesterin – die Grundlagen
besser verstehen** 8

Ein wichtiges Lipid 9

LDL – zunächst weder
gut noch schlecht 11

Unerkanntes Risiko 12

So funktioniert der
Cholesterinstoffwechsel 13

Arterien in Gefahr 18

Versorgungsnetzwerk

Arterien 18

Arteriosklerose: Es wird eng 20

Cholesterinsenker:

Ernährung und Bewegung 24

Gesundheit auf dem Teller 25

Gezielter und gesünder essen 28

Training: für gute Werte und mehr 29

Krankheitsrisiko Übergewicht 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

Cholesterinclever kochen und genießen

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

Immer das richtige Öl

57

Mehr als gedacht ...

61

Ernährung »light« gemacht

62

REZEPTE FÜR JEDEN GESCHMACK

65

Frühstück

66

Suppen, Salate & Vorspeisen

72

Hauptgerichte

88

Desserts & Gebäck

108

SERVICE

Glossar	116
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127