

- 4 **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**
- 5 **VORWORT VON CHRISTIAN WOLFF**
- 7 **GESUNDE ERNÄHRUNG: WIRKSAMER SCHUTZ
VOR HERZINFARKT**
- 8 **Herz-Kreislauf-Versagen – eine schleichende Gefahr**
- 9 **Wie funktioniert der Blutdruck?**
- 10 **Wie kommt es zu Herz-Kreislauf-Versagen und Herzinfarkt?**
- 11 **Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- 11 **Hohe Blutfettwerte – häufig unerkannt**
- 17 **Arteriosklerose – Gefäßwände in Gefahr**
- 19 **Hoher Blutdruck – der stille Killer**
- 28 **Diabetes – zu viel Zucker im Blut**
- 24 **Rauchen ist Gift fürs Herz**
- 26 **Stress – immer auf Hochtouren**
- 26 **Auf einen Blick: Wie steht es um Ihre Werte?**
- 29 **Ernährungssünden korrigieren**
- 29 **Alkohol – bitte reduzieren**
- 29 **Übergewicht – zu viel ist zu viel**
- 33 **Gute Fette, schlechte Fette**
- 40 **Sich das Leben versüßen – ja, aber bitte ohne Zucker**
- 43 **Das Leben nicht versalzen – Kochsalz reduzieren**
- 46 **Lebensmittel-Inhaltsstoffe mit Anti-Herzinfarkt-Effekt**
- 47 **Heilkräftige sekundäre Pflanzenstoffe**
- 61 **Ballaststoffe – Ballast mit Mehrwert**
- 66 **Weitere Inhaltsstoffe und Lebensmittel mit herzgesunder Wirkung**
- 68 **Mittelmeerkost für ein gesundes Herz**
- 68 **Lebenselixiere aus der mediterranen Küche**
- 72 **12 Goldene Regeln zur herzgesunden Ernährung**

75	80 LECKERE GERICHTE FÜR EIN GESUNDES HERZ
76	Tipps und Tricks fürs gute Gelingen
82	Frühstück: Mit Power in den Tag
88	Brot und Aufstriche
96	Herzhafte Suppen
104	Knackige Salate und Salatzutaten
112	Gemüse und Beilagen
122	Hauptgerichte zum Sattessen
138	Leichte Abendmahlzeiten
142	Köstliche Desserts und Getränke
150	Herzgesunde Kuchen und Torten
154	ANHANG
154	Lexikon
156	Rezeptregister
158	Hilfreiche Adressen