

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 Heilkärtige 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 Herzhaft 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**