

Was Sie über Cholesterin wissen sollten

Cholesterin ist ursächlich an der Entstehung von Gefäßverkalkungen beteiligt. Doch auch Triglyceride, Diabetes und Bluthochdruck zählen zu den Risikofaktoren. Erfahren Sie, was Sie sonst noch im Auge behalten sollten.

Cholesterin senken – so geht's

Welche Fette sind zu empfehlen, welche nicht? Gibt es natürliche Cholesterinsenker und wie werden sie eingesetzt? Erfahren Sie alles rund ums Thema in diesem Kapitel.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 7 Was Sie über Cholesterin wissen sollten 8 Herzinfarkt: die Epidemie des 20. Jahrhunderts 8 Cholesterin ist an Gefäßerkrankungen beteiligt 14 Cholesterin- und Triglyceridwerte: Laborwerte verstehen | <ul style="list-style-type: none"> 15 Cholesterin ist lebensnotwendig 15 Triglyceride: der heimliche Risikofaktor 18 Ab welchen Werten wird's brenzlig? 22 Warnung vor Risikoberechnung aus dem Labor 24 Risikofaktoren: Was Sie sonst noch im Auge behalten sollten 24 Diabetes |
|---|--|

- 27 Bluthochdruck (Hypertonie)
- 27 Übergewicht
- 28 Rauchen
- 32 Weitere wichtige Risikofaktoren
- 32 Bestimmen Sie Homocystein
- 34 Lipoprotein(a): ähnelt LDL, ist aber noch gefährlicher
- 34 Fibrinogen: der Blutklebstoff
- 35 Hochsensitives CRP: der Entzündungsmarker
- 36 Für wen kommen die Spezialuntersuchungen infrage?
- 38 Oxidiertes Cholesterin – die eigentliche Gefahr
- 41 Labordiagnostik: Oxidation messen
- 44 **Medikamente: Sind Sie optimal versorgt?**
- 44 Nachteile der Lipidsenker
- 51 Die Lügen der Pharmaindustrie
- 55 Bleiben Sie kritisch!
- 61 **Cholesterin senken – so geht's**
- 62 Gute Fette, schlechte Fette
- 62 Omega-3-Fettsäuren – keine Wunderwaffe, aber hilfreich
- 71 Transfettsäuren sind die eigentlichen Killerfette
- 74 Die Mittelmeerdiät
- 75 **Ernährung: Cholesterin in den Griff kriegen**
- 75 Cholesterinlieferant Nummer 1: Fleisch
- 77 Fisch: am besten fette Sorten
- 78 Von nun an kein Frühstücksei mehr?
- 79 Ballaststoffe – Abtransport für Cholesterin
- 86 **Natürlicher Cholesterinsenker: Heilfasten**

- 89 **Ab sofort einplanen: Bewegung und Entspannung**
- 95 Entspannungstechniken: lernen, locker zu lassen
- 102 Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen
- 102 Artischocke: senkt Cholesterin, fördert Verdauung
- 103 Ballaststoffpräparate gegen hohes Cholesterin
- 104 Der gute alte Knoblauch
- 105 Antioxidative Vitamine
- 106 Vitamine bei Homocysteinerhöhung
- 107 Vitamin D: das Sonnenvitamin
- 112 **Service**
- 113 **Register**
- 115 **Impressum**
- 117 **Ihr Spickzettel für den Arztbesuch**