

Inhalt

Vorwort	4
Geleitwort	8
Cholesterin natürlich senken	9
Wie wichtig sind lipidsenkende Medikamente?	10
Sekundäre Pflanzenstoffe	11
Phytosterine	13
Physiologische Wirkungen	13
Pflanzensterine senken das Herzinfarktrisiko	14
Sulfide	16
Physiologische Wirkungen	16
Die positive Wirkung von Mandeln auf die Gesundheit	16
Cholesterinspiegelsenkende Medikamente können gefährlich sein	17
Die neue Epidemie: Übergewicht	18
Fettstoffwechselstörungen	18
Ursachen	21
Therapie von Fettstoffwechselstörungen ..	21
Ernährungstherapie im Überblick	21
Weniger Übergewicht heißt weniger Risiko	23
Gesunde Ernährung – oft die beste Medizin!	23
Essen Sie cholesterinbewusst!	23
Kohlenhydrate - am gesündesten in Verbindung mit Ballaststoffen	23
Fette - mit Vorsicht zu genießen!	24
Vitamine und Mineralstoffe	24
Richtig trinken	24
Kaffee	24
Alkohol - in Maßen genießen	25
Fettbedarf	26
Omega-3-Fettsäuren senken die Triglyzeride	27
Transfettsäuren erhöhen das LDL gefährlich	27
Naturstoffe senken risikolos den Cholesterinspiegel	28
Artischocke: ein doppeltes Plus für Ihre Blutfette	28
Welche Wirkung hat der Artischockenextrakt?	28

Wahre Multitalente: wasserlösliche Ballaststoffe	29
Unerreicht in der Wirkung: Plantago-ovata-Samenschalen	29
Welchen Effekt haben wasserlösliche Ballaststoffe?	30
So wird Cholesterin im Körper »recycelt« ..	30
Einnahmeform und Dosierung von Plantago ovata	31
Plantago ovata: ideal für Diabetiker	32
Soja, die herzgesunde Bohne	32
Soja bringt Abwechslung in den Speiseplan	32
Phytosterine	32
Sojaprotein	32
Phytoöstrogene	33
Die Wirkung der Phytoöstrogene	33
Lecithin	34
Wie sich Lecithin auf die Blutfette auswirkt	34
Naturstoffe sind wirksam!	35

Cholesterin - im Übermaß gefährlich	36
Was ist Cholesterin?	36
HDL und LDL: das „gute“ und das „schlechte“ Cholesterin	36
Das LDL-Cholesterin	36
Das HDL-Cholesterin	37
Zielwerte für den Cholesterinspiegel	37
Welche Bedeutung haben die Triglyzeride?	37
Cholesterin in der Ernährung	38
Wie viel Cholesterin dürfen wir essen?	38
Risikofaktor Cholesterin	39
Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall	39
Wozu erhöhtes LDL-Cholesterin führen kann	40
Herzinfarkt und Schlaganfall: der Supergau der Gefäße	40
Die Korrelation zwischen Cholesterinwert und Herzinfarktrisiko	40
Das metabolische Syndrom	40
Führt häufig zum metabolischen Syndrom: Übergewicht	41
Volkskrankheit Diabetes mellitus	41
Wie Diabetes mellitus entsteht	41
Risikofaktor Hypertonie	42
Erhöhte Cholesterin-/Triglyzeridwerte	42
Was eine Gewichtsabnahme bewirken kann	42
Bewegung erhöht das HDL	42

<i>Wie Sie sich am besten fit halten.....</i>	43
<i>Die Erfolge sind messbar!</i>	43
<i>Fangen Sie klein an!.....</i>	44
<i>Das richtige Körpergewicht</i>	44
Tagesplan	45
14 wichtige Tipps für die Praxis	46
Rezepte	48
<i>Deftige Aufstriche.....</i>	51
<i>Frühstücksideen für den leichten Genuss... </i>	68
<i>Cholesterinsenkende Snacks und Drinks... </i>	72
<i>Herzhafte Mittagessen</i>	78
<i>Leichtes für den Abend</i>	84
Nährwertabelle	89

Rezeptregister	106
Anhang	108
<i>Literatur</i>	108
<i>„Wichtige und empfehlenswerte Organisationen“</i>	108
<i>Berufsverbände.....</i>	109
<i>Internetadressen sonstiger wichtiger Organisationen:.....</i>	109
<i>Buchtipps.....</i>	109
<i>Der Autor.....</i>	110
Impressum	111
Bildnachweise	112