

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>	<b>Wahre Multitalente:</b>
<i>Geleitwort .....</i>	<i>8</i>	<i>wasserlösliche Ballaststoffe .....</i>
<b>Cholesterin natürlich senken .....</b>	<b>9</b>	<b>Unerreicht in der Wirkung:</b>
<i>Wie wichtig sind lipidsenkende Medikamente?.....</i>	<i>10</i>	<i>Plantago-ovata-Samenschalen .....</i>
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe.....</i>	<i>11</i>	<i>Welchen Effekt haben wasserlösliche Ballaststoffe? .....</i>
<i>Phytosterine .....</i>	<i>13</i>	<i>So wird Cholesterin im Körper »recycelt« ..</i>
<i>Physiologische Wirkungen.....</i>	<i>13</i>	<i>Einnahmeform und Dosierung von Plantago ovata .....</i>
<i>Pflanzensterine senken das Herzinfarktrisiko .....</i>	<i>14</i>	<i>Plantago ovata: ideal für Diabetiker ..</i>
<i>Sulfide.....</i>	<i>16</i>	<i>Soja, die herzgesunde Bohne .....</i>
<i>Physiologische Wirkungen.....</i>	<i>16</i>	<i>Soja bringt Abwechslung in den Speiseplan ..</i>
<i>Die positive Wirkung von Mandeln auf die Gesundheit .....</i>	<i>16</i>	<i>Phytosterine .....</i>
<i>Cholesterinspiegelsenkende Medikamente können gefährlich sein .....</i>	<i>17</i>	<i>Sojaprotein .....</i>
<b>Die neue Epidemie: Übergewicht .....</b>	<b>18</b>	<i>Phytoöstrogene .....</i>
<i>Fettstoffwechselstörungen .....</i>	<i>18</i>	<i>Die Wirkung der Phytoöstrogene .....</i>
<i>Ursachen .....</i>	<i>21</i>	<i>Lecithin .....</i>
<i>Therapie von Fettstoffwechselstörungen ..</i>	<i>21</i>	<i>Wie sich Lecithin auf die Blutfette auswirkt ..</i>
<i>Ernährungstherapie im Überblick .....</i>	<i>21</i>	<i>Naturstoffe sind wirksam! .....</i>
<i>Weniger Übergewicht heißt weniger Risiko .....</i>	<i>23</i>	
<i>Gesunde Ernährung – oft die beste Medizin! .....</i>	<i>23</i>	<b>Cholesterin - im Übermaß gefährlich .....</b>
<i>Essen Sie cholesterinbewusst!.....</i>	<i>23</i>	<i>Was ist Cholesterin? .....</i>
<i>Kohlenhydrate - am gesündesten in Verbindung mit Ballaststoffen .....</i>	<i>23</i>	<i>HDL und LDL: das „gute“ und das „schlechte“ Cholesterin .....</i>
<i>Fette - mit Vorsicht zu genießen!.....</i>	<i>24</i>	<i>Das LDL-Cholesterin .....</i>
<i>Vitamine und Mineralstoffe.....</i>	<i>24</i>	<i>Das HDL-Cholesterin .....</i>
<i>Richtig trinken.....</i>	<i>24</i>	<i>Zielwerte für den Cholesterinspiegel .....</i>
<i>Kaffee .....</i>	<i>24</i>	<i>Welche Bedeutung haben die Triglyzeride? ..</i>
<i>Alkohol - in Maßen genießen .....</i>	<i>25</i>	<i>Cholesterin in der Ernährung .....</i>
<i>Fettbedarf .....</i>	<i>26</i>	<i>Wie viel Cholesterin dürfen wir essen? ..</i>
<i>Omega-3-Fettsäuren senken die Triglyzeride .....</i>	<i>27</i>	<i>Risikofaktor Cholesterin .....</i>
<i>Transfettsäuren erhöhen das LDL gefährlich .....</i>	<i>27</i>	<i>Arteriosklerose, .....</i>
<i>Naturstoffe senken risikolos den Cholesterinspiegel .....</i>	<i>28</i>	<i>Herzinfarkt und Schlaganfall .....</i>
<i>Artischocke: ein doppeltes Plus für Ihre Blutfette .....</i>	<i>28</i>	<i>Wozu erhöhtes LDL-Cholesterin führen kann .....</i>
<i>Welche Wirkung hat der Artischockenextrakt? .....</i>	<i>28</i>	<i>Herzinfarkt und Schlaganfall: der Supergau der Gefäße .....</i>
		<i>Die Korrelation zwischen Cholesterinwert und Herzinfarktrisiko ..</i>
		<i>Das metabolische Syndrom .....</i>
		<i>Führt häufig zum metabolischen Syndrom: Übergewicht .....</i>
		<i>Volkskrankheit Diabetes mellitus .....</i>
		<i>Wie Diabetes mellitus entsteht .....</i>
		<i>Risikofaktor Hypertonie .....</i>
		<i>Erhöhte Cholesterin-/Triglyzeridwerte ..</i>
		<i>Was eine Gewichtsabnahme bewirken kann ..</i>
		<i>Bewegung erhöht das HDL .....</i>

<i>Wie Sie sich am besten fit halten</i> .....	43	<b>Rezeptregister</b> .....	106
<i>Die Erfolge sind messbar!</i> .....	43		
<i>Fangen Sie klein an!</i> .....	44	<b>Anhang</b> .....	108
<i>Das richtige Körpergewicht</i> .....	44	<i>Literatur</i> .....	108
<b>Tagesplan</b> .....	<b>45</b>	<i>„Wichtige und empfehlenswerte Organisationen“</i> .....	108
<b>14 wichtige Tipps für die Praxis</b> .....	<b>46</b>	<i>Berufsverbände</i> .....	109
<b>Rezepte</b> .....	<b>48</b>	<i>Internetadressen sonstiger wichtiger Organisationen:</i> .....	109
<i>Deftige Aufstriche</i> .....	51	<i>Buchtipps</i> .....	109
<i>Frühstücksideen für den leichten Genuss</i> ... ..	68	<i>Der Autor</i> .....	110
<i>Cholesterinsenkende Snacks und Drinks</i> ....	72		
<i>Herzhafte Mittagessen</i> .....	78		
<i>Leichtes für den Abend</i> .....	84	<b>Impressum</b> .....	111
<b>Nährwertabelle</b> .....	<b>89</b>	<b>Bildnachweise</b> .....	112