

- 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**
- 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 messer
- 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**