

## 6 VORWORT

- 9 **HOHE CHOLESTERINWERTE UND IHRE GEFAHREN**
  - 10 **Was ist eigentlich Cholesterin?**
  - 11 Welche Aufgaben hat Cholesterin in unserem Körper?
  - 11 Blutfette: Triglyceride und Cholesterin
  - 16 **Die Regulation des Cholesterinbedarfs**
  - 18 Der Ablauf der Fettverdauung
  - 19 **Gute Fette, schlechte Fette**
  - 19 Fett ist nicht gleich Fett
  - 21 **Arteriosklerose – Gefäßwände in Gefahr**
  - 21 Wie entsteht Arteriosklerose?
  - 22 Folgen der Arteriosklerose
  - 24 **Risikofaktoren für zu hohes Cholesterin**
  - 24 Erhöhte Blutfettwerte
  - 25 Übergewicht und Bluthochdruck
  - 28 Richtwerte für Cholesterin und Triglyceride
- 
- 31 **CHOLESTERIN MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG SENKEN**
  - 32 **Worin ist am meisten Cholesterin enthalten?**
  - 34 **Das richtige Fett**
  - 34 Wie viel Fett soll man täglich essen?
  - 34 Gesättigte Fettsäuren
  - 35 Ungesättigte Fettsäuren
  - 35 Essenzielle Fettsäuren
  - 37 Omega-3-Fettsäuren
  - 43 Omega-6-Fettsäuren
  - 44 Omega-9-Fettsäuren
  - 44 Transfettsäuren

- 46 **Abnehmen, aber mit Köpfchen!**
- 48 Bin ich überhaupt zu dick?
- 50 Volumetrics: weniger wiegen durch mehr Volumen
- 52 Wie Sie sich das Abnehmen erleichtern
- 54 Tipps für Kochen und Zubereitung
- 55 Und was isst man am besten?
- 57 Alkohol – besser die Finger davon lassen
- 58 Sich das Leben versüßen? Ja, aber ohne Zucker!
- 60 Vollwerternährung: eine Überlegung wert
- 63 **Die cholesterinoptimierte Ernährung**
- 65 Die wirksamsten Lebensmittel nicht nur für Herz und Kreislauf
- 73 **Das Geheimnis der mediterranen Küche**
- 76 Geheimwaffe Olivenöl
- 77 Mit Knoblauch gegen Cholesterin
- 79 **Gerüchte und ihr Wahrheitsgehalt**
- 79 „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel“
- 79 „Margarine ist gesünder als Butter“
- 81 „Kokosfett erhöht den Cholesterinspiegel“
- 82 **Und nicht zuletzt: Bewegung, Bewegung, Bewegung!**
- 82 Sport: Entlastung statt Belastung
- 86 Welche Sportarten sind geeignet?
- 88 Sport hilft beim Abnehmen
- 88 Wie oft soll man trainieren?
  
- 91 **HEILKRAFT AUS PFLANZEN UND LEBENSMITTELN**
- 92 **Sekundäre Pflanzenstoffe**
- 96 Carotinoide
- 100 Polyphenole
- 102 Saponine
- 105 Glucosinolate

- 106 Phytosterine
- 107 Sulfide
- 108 Phytoöstrogene
- 109 Tocotrienole
- 110 Sekundäre Pflanzenstoffe und der Blutzuckerspiegel
- 111 Sekundäre Pflanzenstoffe und freie Radikale
- 114 Der Gehalt sekundärer Pflanzenstoffe im Überblick
- 120 **Ballaststoffe**
- 121 Ballaststoffe – wie viel darf's denn sein?
- 125 Die besten Ballaststoffe gegen Cholesterin
- 128 **Vitamine und Mineralstoffe**
- 128 Vitamin E
- 130 Vitamin C
- 132 Coenzym Q10
- 132 Kupfer
- 134 **Heilkräuter und Pilze**
- 134 Reishi
- 134 Rotklee
- 136 Heilmittel aus dem Regenwald
  
- 139 **ANHANG**
- 139 **Lexikon**
- 142 **Nützliche Adressen**