

6 **VORWORT**

9 **HOHE CHOLESTERINWERTE UND IHRE GEFAHREN**

- 10 **Was ist eigentlich Cholesterin?**
- 11 Welche Aufgaben hat Cholesterin in unserem Körper?
- 11 Blutfette: Triglyzeride 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 Triglyzeride

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