

- 4 Vorwort
- 6 Cholesterinwerte:  
zwischen Notwendigkeit  
und Risiko
- 16 Die 50 besten Cholesterinkiller
- 17 Cholesterinsenker aus dem Supermarkt
- 17 Orangen ■ 18 Brombeeren ■ 19 Apfel ■  
20 Artischocke ■ 21 Soja ■ 22 Roter Reis ■  
23 Shiitake-Pilze ■ 24 Knoblauch ■ 25 Maca-  
damianüsse ■ 26 Walnüsse ■ 27 Erdnüsse ■  
27 Pistazien ■ 28 Mandeln ■ 30 Rapsöl ■  
31 Distelöl ■ 32 Leinöl ■ 33 Sonnen-  
blumenöl ■ 34 Olivenöl ■ 36 Kürbiskernöl ■  
37 Sesamöl ■ 38 Hafer ■ 39 Müsli ■  
40 Hühnereier ■ 41 Lachs ■ 42 Makrele ■  
43 Brottrunk ■ 44 Kefir

## **46    Nahrungsergänzungsmittel – das gesunde »Plus«**

46 Ballaststoffe ■ 48 Flohsamen ■ 48 Guar ■  
49 Lecithin ■ 51 Einfach ungesättigte  
Fettsäuren ■ 52 Mehrfach ungesättigte Fett-  
säuren ■ 53 Omega-3-Fettsäuren ■  
54 L-Carnitin ■ 55 Phytosterine ■ 56 Probio-  
tika ■ 58 Antioxidanzien ■ 60 Vitamin E ■  
61 Niacin ■ 62 Chrom ■ 63 Co-Enzym Q<sub>10</sub> ■  
64 Betaglucan ■ 65 Arginin ■ 66 Glycin ■  
67 Zimt ■ 68 Kurkumin ■ 69 Gugulipid

## **70    Gewohnheiten ändern**

70 Körpergewicht ■ 72 Bewegung

## **74    Cholesterinkiller-Programm für 1 Tag**

78    Autor, Buch- und Internettipps

79    Register

80    Impressum