

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 Macadamianüsse ■ 26 Walnüsse ■ 27 Erdnüsse ■**
- 27 Pistazien ■ 28 Mandeln ■ 30 Rapsöl ■**
- 31 Distelöl ■ 32 Leinöl ■ 33 Sonnenblumenöl ■ 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 Fettsäuren ■ 53 Omega-3-Fettsäuren ■
 - 54 L-Carnitin ■ 55 Phytosterine ■ 56 Probiotika ■ 58 Antioxidanzien ■ 60 Vitamin E ■
 - 61 Niacin ■ 62 Chrom ■ 63 Co-Enzym Q₁₀ ■
 - 64 Betaglucan ■ 65 Arginin ■ 66 Glycerin ■
 - 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