

6 VORWORT

9 BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Wie Sie mit diesem Buch Ihr Ziel erreichen
- 12 Cholesterin – das Wichtigste in Kürze

15 IHR 10-WOCHEN-PLAN

16 1. Woche

Cholesterin – „Killer Nummer 1“ oder „Erfindung“?

- 17 Wie alles entstand
- 20 Wie unterscheiden Sie gesicherte Fakten von Spekulationen über Cholesterin?
- 22 Der Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzinfarkt
- 32 Der Durchbruch in der Cholesterinbehandlung
- 37 Was nutzt eine Cholesterinsenkung?
- 39 Welche Cholesterinwerte sind normal?

49 2. Woche

**Cholesterin senken durch Ernährungsumstellung –
und es schmeckt doch!**

- 49 Je weniger Fett, desto besser?
- 51 Fette – auf die richtigen kommt es an
- 63 Aufgabe für diese Woche

64 3. Woche

Richtig essen und den Cholesterinspiegel weiter senken

- 64 LDL, HDL und Co.
- 65 LDL – je kleiner, desto gemeiner
- 68 Ist Cholesterin nur schädlich?

- 69 Das Cholesterin im Essen – das kleinere Übel
- 74 Wie viel Cholesterin im Essen darf es sein?
- 81 Das Besondere am Fischfett
- 83 Die Mittelmeerkost
- 85 Mehr Tipps zum Cholesterinsenken
- 87 Transfettsäure – das Scheusal unter den Fetten
- 89 Aufgabe für diese Woche

90 **4. Woche**

**Triglyceride, Omega-3-Fette und glykämische Last
einfach verstehen**

- 90 Triglyceride, der oft verkannte Schurke
- 94 Wann sind die Triglyceride zu hoch?
- 96 Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren –
der feine Unterschied
- 102 Mittelkettige Fettsäuren – sinnvoll?
- 102 Kohlenhydrate
- 107 Der glykämische Index
- 115 Alkohol in Maßen – aber nicht für jeden
- 118 Aufgabe für diese Woche

119 **5. Woche**

Cholesterinsenken für Fortgeschrittene

- 119 Warum schadet Cholesterin?
- 123 Unterschiede beim Cholesterin zwischen Mann und Frau
- 124 Schwung für das HDL
- 126 Ballaststoffe – welche das Cholesterin wirklich drücken
- 133 Was ist wirklich dran an Obst und Gemüse?
- 136 Aufgabe für diese Woche