

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
<b>1 Cholesterin –</b>	
<b>zerstörerisch oder lebenswichtig?</b>	13
Warum Cholesterin als gefährlich gilt	13
Etablierte Behandlung mit Statinen	15
Hohe Cholesterinwerte als Überlebensvorteil?	18
Gehöre ich zur Risikogruppe?	22
<b>2 Wissenschaftliche Grundlagen –</b>	
<b>einfach erklärt</b>	27
So wichtig ist Cholesterin –	
Bildung und Aufgaben	27
Reise durch den Körper: die Lipoproteine	29
Von der Leber zu den Körperzellen: LDL	29
... und zurück zur Leber: HDL	31
Was zeigt der Cholesterinspiegel?	34
Warum steigende Cholesterinwerte	
einen Infarkt auslösen können:	
Atherosklerose durch LDL-Oxidation	37
Weitere Ursachen und Risikofaktoren	
für Hypercholesterinämie	
(erhöhten Cholesterinspiegel)	43

3 Wie wirkt OPC konkret in meinem Körper?	49
Entstehung vieler Krankheiten durch radikale Oxidation	49
Antioxidative Schutzwirkung von OPC gegen freie Radikale	52
Bahnbrechende Entdeckung: OPC gegen Herzinfarkt	54
OPC verhindert freie Radikale im Blutplasma und in anderen Körperfächern	57
Exkurs: Fette und Öle	63
OPC und die Mittelmeerdäät	70
Superschädliche Transfette	72
OPC kann Plaques sogar rückgängig machen	75
OPC senkt Bluthochdruck	76
Die gerinnungshemmende Wirkung von OPC	80
Gefäßschutz durch OPC	86
OPC schützt das Endothel auch bei viralen Angriffen	98
OPC verhindert Entzündungen	101
OPC erhöht den kardiovaskulären Index	107
Fazit: Doppelte Wirkung durch OPC – Gesunderhaltung und Wiederherstellung	108
Die richtige Dosierung	111
Was Sie sonst noch über OPC wissen sollten	112

<b>4 Blutfett- und Cholesterinwerte</b>	
natürlich reduzieren mit einem cholesterin-optimierenden Lebensstil	121
OPC optimiert das Herz-Kreislauf-System	
in allen Bereichen	121
Wie wir unsere Blutfettwerte mit der Ernährung beeinflussen können	123
Unterstützende Nährstoffe	131
Gesundes versus schädigendes Essen	141
Abnehmen	143
Rauchen, Alkohol und Stress minimieren	152
Routinen entwickeln: Wie könnte ein idealtypischer Tages-, Wochen- und Monatsplan aussehen?	154
<b>Anhang</b>	163
Liste zum Cholesteringehalt von Lebensmitteln	163
Literaturnachweis	164
Mehr zum Thema von Anne Simons	169
Register	170