

4 GRUSSWORT DER DGG

- 7 **SO BLEIBEN DIE GEFÄSSE GESUND**
- 8 Essen beeinflusst unsere Gesundheit
- 8 Die Forschungslage: leider etwas undurchsichtig
- 9 Gesunde Gefäße – gesunder Mensch
- 10 Gefäßgesund genießen ist kein Widerspruch
- 11 **Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lebensstil**
- 12 Das raffinierteste Leitungssystem der Welt
- 14 Der Aufbau unseres Gefäßsystems
- 16 **Wenn das Gefäßsystem krank wird**
- 16 Geschädigte Adern: Arteriosklerose
- 19 Alles dicht: Der Infarkt
- 20 Besonders gefährdet: Herzkranzgefäße
- 21 Plötzlich und bedrohlich: Herzinfarkt
- 22 Engpass im Kopf: Schlaganfall
- 23 Zunächst harmlos: Beininfarkt
- 26 Risiko: Blut(hoch)druck
- 28 Akute Lebensgefahr: Aneurysma
- 30 **Die richtige Ernährung heilt**
- 30 Elastische Blutgefäße wiederherstellen
- 31 Nahrungsmittel: Der aktuelle Forschungsstand
- 42 Welche Ernährung ist die beste?
- 53 **Den Lebensstil ändern – gar nicht so schwer**
- 54 Jede einzelne Mahlzeit wirkt
- 55 Risikofaktor Übergewicht
- 57 Fangen Sie einfach an
- 58 Neun einfache Regeln

63 GOURMET-REZEPTE FÜR EIN GEFÄSSGESUNDES LEBEN

- 64 Gefäßgesund essen – Tipps aus der Sterneküche
- 64 Besser bio
- 66 Gos, No-Gos und Alternativen
- 67 Besondere Zutaten
- 68 Gefäßgesunde Starter
- 82 Salate und Suppen
- 98 Wraps und Bowls
- 110 Scharfe und exotische Hauptgerichte
- 126 Pizza mal anders
- 132 Aufläufe, Gratins und Eintöpfe
- 148 Reis- und Nudelgerichte
- 156 Wenn es mal schnell gehen muss
- 164 Für festliche Anlässe
- 170 Kuchen und Desserts

189 REZEPTREGISTER