

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