

## **4 WIE SIE DIESES BUCH AM BESTEN NUTZEN**

### **7 WAS SIE ÜBER CHOLESTERIN WISSEN SOLLTEN**

- 8 Cholesterin – was ist das?
- 9 Cholesterin senken – so funktioniert es
- 12 Cholesterinforschung – spannend wie ein Krimi
- 18 LDL, HDL und Co.
- 21 Welche Werte sind normal?
- 23 Die vier Risikogruppen
- 31 Ursachen und Risikofaktoren

### **35 CHOLESTERIN SENKEN MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG**

- 36 Wie wichtig ist das Cholesterin im Essen?
- 40 Fette – keinesfalls nur schlecht
- 47 Kohlenhydrate – auf die richtigen kommt es an
- 56 Ernährungstipps für den Alltag
- 71 Mikronährstoffe – das nächste Level der Ernährung

### **83 DURCH ABNEHMEN DAS CHOLESTERIN SENKEN**

- 84 Warum Abnehmen so wichtig ist
- 88 Übergewicht ist auch genetisch bedingt
- 91 Das Gewicht richtig einordnen
- 92 Nachhaltig abnehmen
- 105 Abnehmtipps für den Alltag

- 119 CHOLESTERIN SENKEN MIT BEWEGUNG**
- 120 So wirken Bewegung und Sport
- 123 Geeignete Sportarten
- 130 Richtig essen und trinken beim Sport
- 133 Mit Bewegung besser abnehmen
  
- 139 CHOLESTERINSENKENDE WIRKSTOFFE  
IM ÜBERBLICK**
- 140 Cholesterinsenkende Medikamente
- 149 Pflanzliche Mittel auf dem Prüfstand
  
- 154 JETZT SIND SIE DRAN**
  
- 155 REGISTER**