

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