

6 VORWORT

9 BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Wie Sie mit diesem Buch Ihr Ziel erreichen
- 12 Cholesterin – das Wichtigste in Kürze

15 IHR 10-WOCHEN-PLAN

16 1. Woche

Cholesterin – „Killer Nummer 1“ oder „Erfindung“?

- 17 Wie alles entstand
- 20 Wie unterscheiden Sie gesicherte Fakten von Spekulationen über Cholesterin?
- 22 Der Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzinfarkt
- 32 Der Durchbruch in der Cholesterinbehandlung
- 37 Was nutzt eine Cholesterinsenkung?
- 39 Welche Cholesterinwerte sind normal?

44 2. Woche

Cholesterin senken durch Ernährungsumstellung – und es schmeckt doch!

- 44 Je weniger Fett, desto besser?
- 46 Fette – auf die richtigen kommt es an
- 58 Aufgabe für diese Woche

59 3. Woche

Richtig essen und den Cholesterinspiegel weiter senken

- 59 LDL, HDL und Co.
- 60 LDL – je kleiner, desto gesünder
- 63 Ist Cholesterin nur schädlich?

- 64 Das Cholesterin im Essen – das kleinere Übel
- 69 Wie viel Cholesterin im Essen darf es sein?
- 76 Das Besondere am Fischfett
- 78 Die Mittelmeerkost
- 80 Mehr Tipps zum Cholesterinsenken
- 82 Die Transfettsäuren – das Scheusal unter den Fetten
- 84 Aufgabe für diese Woche

- 85 **4. Woche**
Triglyceride, Omega-3-Fette und glykämische Last einfach verstehen
- 85 Triglyceride, der oft verkannte Schurke
- 90 Wann sind die Triglyceride zu hoch?
- 91 Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren – der feine Unterschied
- 98 Mittelkettige Fettsäuren – sinnvoll?
- 98 Kohlenhydrate
- 102 Der glykämische Index
- 110 Alkohol in Maßen – aber nicht für jeden
- 113 Aufgabe für diese Woche

- 114 **5. Woche**
Cholesterinsenken für Fortgeschrittene
- 114 Warum schadet Cholesterin?
- 118 Unterschiede beim Cholesterin zwischen Mann und Frau
- 119 Schwung für das HDL
- 121 Ballaststoffe – welche das Cholesterin wirklich drücken
- 128 Was ist wirklich dran an Obst und Gemüse?
- 130 Aufgabe für diese Woche

132 6. Woche**Blutfette verbessern durch Bewegung und Sport**

- 134 Richtiges Training verbessert die Blutfettwerte und die Fitness
- 139 Ist Ausdauertraining besser als Krafttraining?
- 143 Das richtige Tempo und die optimale Intensität beim Training
- 146 Welche Sportart ist die richtige bei hohem Cholesterin?
- 153 Weitere Tipps zum Training
- 155 Zusätzliche kleine Trainingseinheiten im Alltag
- 156 Nach dem Sport: richtig essen und trinken
- 159 Aufgabe für diese Woche

160 7. Woche**Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – die hohe Schule der Ernährung**

- 160 Die Zusammensetzung der Nahrung
- 160 Mikronährstoffe – klein aber mächtig
- 188 Neuere Risikofaktoren – die Gefahr kommt aus vielen Richtungen
- 196 Wie genau ist die Cholesterinmessung?
- 201 Aufgabe für diese Woche

202 8. Woche**Durch Abnehmen das Cholesterin senken**

- 202 Die Folgen von Übergewicht
- 203 Das Körpergewicht richtig bewerten
- 205 Auf die Fettverteilung kommt es an
- 208 So nehmen Sie am besten ab
- 212 Aufgabe für diese Woche

213 9. Woche

Stressabbau und Entspannung bessern die Blutfette und schützen das Herz

214 Entspannen – Ihr Sofortprogramm**218 Rauchen und hohes Cholesterin****220 So werden Sie Nichtraucher****223 Entspannung – zweiter Teil****224 Aufgabe für diese Woche****225 10. Woche**

Cholesterinsenkende Medikamente und natürliche Mittel

226 Statine – die gebräuchlichsten Medikamente der Welt**229 Nikotinsäure – das Supervitamin in modernem Gewand****231 Ezetimib – der umstrittene Neuling****232 Fibrate – die Meister der Triglyceride****233 Gallensäurebinder – noch aktuell?****234 Kombinationen mehrerer Cholesterinsenker****234 Bluthochdruck und Cholesterin – wenn $1+1=4$ ist****238 Wohin die Zukunft geht – quo vadis Cholesterinbehandlung?****238 Pflanzliche Mittel zur Cholesterinsenkung****251 Aufgabe für diese Woche****252 Zu guter Letzt****254 Register**