

| | |
|----|--|
| 6 | VORWORT |
| 9 | BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN |
| 10 | <i>Wie Sie mit diesem Buch Ihr Ziel erreichen</i> |
| 12 | Cholesterin – das Wichtigste in Kürze |
| 15 | IHR 10-WOCHEN-PLAN |
| 16 | 1. Woche |
| | Cholesterin – „Killer Nummer 1“ oder „Erfindung“? |
| 17 | <i>Wie alles entstand</i> |
| 20 | <i>Wie unterscheiden Sie gesicherte Fakten von Spekulationen über Cholesterin?</i> |
| 22 | <i>Der Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzinfarkt</i> |
| 32 | <i>Der Durchbruch in der Cholesterinbehandlung</i> |
| 37 | <i>Was nutzt eine Cholesterinsenkung?</i> |
| 39 | <i>Welche Cholesterinwerte sind normal?</i> |
| 44 | 2. Woche |
| | Cholesterin senken durch Ernährungsumstellung – und es schmeckt doch! |
| 44 | <i>Je weniger Fett, desto besser?</i> |
| 46 | <i>Fette – auf die richtigen kommt es an</i> |
| 58 | <i>Aufgabe für diese Woche</i> |
| 59 | 3. Woche |
| | Richtig essen und den Cholesterinspiegel weiter senken |
| 59 | <i>LDL, HDL und Co.</i> |
| 60 | <i>LDL – je kleiner, desto gemeiner</i> |
| 63 | <i>Ist Cholesterin nur schädlich?</i> |

- 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**