

- 7 **Was Sie über Cholesterin wissen sollten**
- 8 **Herzinfarkt: Epidemie des 20. Jahrhunderts**
- 8 Cholesterin ist an Gefäßerkrankungen beteiligt
- 13 Wenn Sie Ihr Cholesterin geerbt haben
- 14 **Laborwerte verstehen**
- 15 Cholesterin ist lebensnotwendig
- 16 Triglyceride: der heimliche Risikofaktor
- 17 Hohe Triglyceride – was können Sie tun?
- 21 Ab welchen Werten wird's brenzlig?
- 25 Warnung vor Risikoberechnung aus dem Labor
- 28 **Wichtige Risikofaktoren**
- 28 Diabetes
- 32 Bluthochdruck (Hypertonie)
- 32 Übergewicht
- 35 Rauchen
- 35 Besondere Risikofaktoren
- 38 Bestimmen Sie Homocystein
- 39 Lipoprotein(a) – noch gefährlicher als LDL
- 41 Fibrinogen: der Blutklebstoff
- 42 Hochsensitives CRP: der Entzündungsmarker
- 43 Omega-3-Index: ein neuer Risikofaktor
- 44 Für wen kommen Spezialuntersuchungen infrage?
- 46 Lipidperoxidation – die eigentliche Gefahr
- 50 Labordiagnostik: Oxidation messen
- 52 **Medikamente: Sind Sie optimal versorgt?**
- 52 Nachteile der Lipidsenker
- 53 Hinweise für die Einnahme von Statinen
- 54 Statine – ja oder nein?
- 58 Roter Reis
- 60 Die Lügen der Pharmaindustrie
- 61 Unter der Lupe: die Simvastatin-Studie
- 65 Bleiben Sie kritisch!

- 71 **Cholesterin senken – so geht’s**
- 72 **Gute Fette, schlechte Fette**
- 72 Omega-3-Fettsäuren – keine Wunderwaffe, aber hilfreich
- 80 Transfettsäuren sind Killerfette
- 83 Die Mittelmeerdiät und andere Kostformen
- 87 **Ernährung: Cholesterin in den Griff kriegen**
- 87 Cholesterinlieferant Nummer 1: Fleisch
- 89 Fisch: am besten fette Sorten
- 90 Von nun an kein Frühstücksei mehr?
- 91 Ballaststoffe – wichtige Helfer
- 104 Natürlicher Cholesterinsenker: Heilfasten
- 108 **Bewegung und Entspannung einplanen**
- 109 Nicht zu wenig, nicht zu viel
- 109 Richtige Bewegungstherapie – wie ein Rezept verordnet
- 109 Keine Ausreden mehr!
- 111 Wie Sie Ihren inneren Schweinehund austricksen
- 115 Entspannungstechniken: lernen lockerzulassen
- 123 **Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen**
- 123 Artischocke: senkt Cholesterin, fördert Verdauung
- 124 Ballaststoffpräparate gegen hohes Cholesterin
- 125 Der gute alte Knoblauch
- 126 Antioxidative Vitamine
- 129 Vitamine bei Homocysteinerhöhung
- 129 Vitamin D: das Sonnenvitamin
- 133 Omega 3: der KHK davonschwimmen
- 36 Erkrankungen, die die Blutfette negativ beeinflussen
- 66 Glauben Sie keinen Ammenmärchen
- 84 Die alte Diskussion: Butter oder Margarine?
- 100 Cholesterin und Ballaststoffe
- 112 So läuft’s rund
- 134 Ihre Cholesterin-Checkliste