

Theorie

- 9 FOLGEN ZU HOHER WERTE
- 10 Grundlagen verstehen
- 11 Cholesterin – Fluch und Segen
- 16 Unerkanntes Risiko
- 16 Cholesterin & Stoffwechsel
- 21 Risikofaktor Einsamkeit
- 22 Arterien in Gefahr
- 23 Versorgungsnetzwerk Arterien
- 24 Arteriosklerose
- 28 Ernährung und Bewegung
- 29 Eine Frage des Lebensstils
- 29 Gesundheit auf dem Teller
- 32 Gezielt genießen
- 33 Extra: Immer das richtige Öl
- 34 Training für gute Werte
- 37 Extra: Krankheitsrisiko Übergewicht

Praxis

- 39 AB JETZT GESUND!
- 40 Werte aktiv senken
- 41 Die Basis: 5-5-30-30
- 42 Natürliche Cholesterinkiller
- 47 Lebensmittel und Produkte mit ungesichertem Effekt
- 51 Unwirksame Lebensmittel und Stoffe
- 54 Cholesterincler clever genießen
- 55 Fettbewusst & gesund
- 56 Perfekt für Ihre neue Kost
- 59 Ernährung »light«
- 60 Extra: Mehr als gedacht ...
- 62 Extra: Planetary Health Diet & vegane Ernährung

Ernährung

- 67 REZEPTE
- 68 Frühstück
- 78 Suppen, Salate und Vorspeisen
- 106 Hauptgerichte
- 138 Desserts & Gebäck
- 152 Extra: Der perfekte Tag

Service

- 154 Glossar
- 155 Küchen-Know-how
- 156 Bücher- und Adressen, die weiterhelfen
- 157 Sachregister
- 158 Rezeptregister
- 159 Impressum