

# Inhaltsverzeichnis

---

## 6 Was wollen Sie wissen?

## 11 Cholesterin & Co.

- 15 Was sind Triglyzeride?
- 16 Fett und Folgen

## 25 Gesundheitsmathematik

- 33 Risikofaktoren
- 37 Rasterfahndung

## 39 Behandeln oder abwarten?

- 41 Wissenschaftlich abgesicherte Therapie
- 45 Fett verbrennen

## 51 Medikamente

- 53 Statine
- 60 Fibrate
- 62 Ezetimib
- 63 Neue Cholesterinsenker
- 65 Fischöl
- 67 Knoblauch
- 68 Chitosan
- 69 Phospholipide aus Sojabohnen
- 70 Blutwäsche



# 84

Überraschende und einfache Rezepte für jeden Tag.

# 80

Fettsäuren und ihre Wirkungen verständlich erklärt.

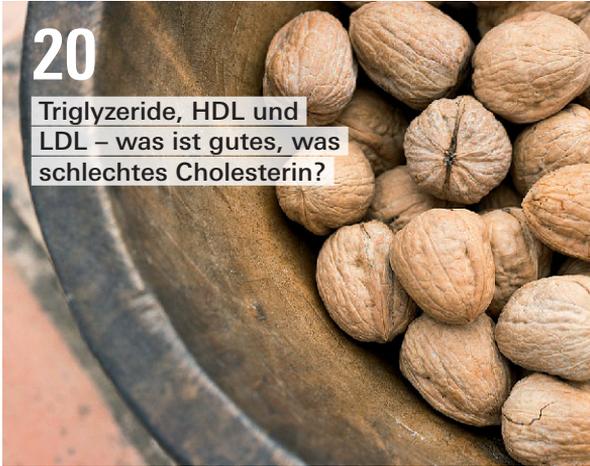
# 180

Genießen Sie mal wieder ein Stück selbstgebackenen Kuchen!



20

Triglyzeride, HDL und  
LDL – was ist gutes, was  
schlechtes Cholesterin?



63

Neue  
Medikamente –  
wirksamer als  
die alten?

161

Sauerbraten mit  
Granatapfelsauce:  
Lieblingsrezepte  
kombiniert mit  
natürlichen  
Cholesterinsenkern.



## 75 Cholesterinbewusst essen

### 84 Rezepte

- 87 Brotaufstriche,  
Dips und Snacks
- 105 Suppen und Salate
- 127 Alltagsgerichte
- 157 Sonntagsgerichte
- 173 Süßes

### 188 Hilfe

- 188 Noch mehr Informationen
- 190 Stichwortverzeichnis