

5	Dank	
10	Vorwort	von Dr. med. Uffe Ravnskov
13	Vorwort	von Dr. med. Duane Graveline
16	Einführung	
21	Teil 1	Warum gesättigte Fette und Cholesterin nicht zur Herzkrankheit führen
22	Kapitel 1	Die dicke fette Lüge <i>Warum es völlig falsch ist zu behaupten, es gäbe eine »Epidemie« der koronaren Herzkrankheit, die durch gesättigte Fette und Cholesterin hervorgerufen wird.</i>
34	Kapitel 2	Cholesterin ist kein Killer <i>Die wirkliche Beziehung zwischen gesättigtem Fett, Cholesterin, Herzkrankheit und Sterblichkeit</i>
50	Kapitel 3	Weniger ist nicht besser <i>Ihre Aussicht auf ein langes Leben gegen den Cholesterin-Plan des Mainstream</i>
60	Kapitel 4	Irrelevante Kaninchen und undankbare Tote <i>Warum Autopsien und Untersuchungen an Tieren die Lipid-Hypothese nicht untermauern</i>
68	Kapitel 5	Die Schmähung des gesättigten Fetts <i>Wie eine selektive Wissenschaft die Anti-Fett-Theorie entstehen ließ</i>
77	Kapitel 6	Die Studien, über die man Ihnen nichts erzählt hat <i>Die Forschungsstudien über die Verbindung zwischen gesättigtem Fett sowie niedriger Rate von KHK und Schlaganfall</i>
91	Kapitel 7	Noch mehr Studien, von denen man Ihnen nichts erzählt hat! <i>Aber auch mehr widersprechende epidemiologische Beweise</i>
99	Kapitel 8	Die Cholesterin-Theorie auf dem Prüfstand <i>Der Irrtum, klinische Versuche hätten bewiesen, gesättigtes Fett sei schädlich</i>
120	Kapitel 9	Diät, Medikamente und Wunschdenken <i>Irrtümlich wird die Wirkung einer Diät und cholesterinsenkender Medikamente gleichgesetzt</i>

154	Kapitel 10	Geld, Politik und Cholesterin <i>Eine unbewiesene Theorie wird zum akzeptierten Dogma</i>
168	Kapitel 11	Wie man »Konsens« herstellt <i>Wie sich die Wissenschaftler »darauf einigten«, die Cholesterin-Hypothese von einer dubiosen Wissenschaft bestätigen zu lassen</i>
174	Kapitel 12	»Wenn wir eure Meinung hören wollen, dann werden wir Euch schon sagen, was eure Meinung ist!« <i>Wie die Nahrungsmittelindustrie alles daran setzt, die höchst profitable Cholesterin-Hypothese aufrecht-zuerhalten</i>
195	Teil 2	Was verursacht wirklich die Herzkrankheit?
196	Kapitel 13	Jenseits von Cholesterin <i>Wenn nicht Cholesterin, was dann?</i>
205	Kapitel 14	Kein Stress! <i>Ihr Herz wird es Ihnen allezeit danken.</i>
226	Kapitel 15	Es ist das Essen, Dummkopf! <i>Gesundheit braucht richtiges Essen</i>
243	Kapitel 16	Die Pseudo-Nahrungsmittel <i>Man ist, was man isst – also essen Sie keinen Junk!</i>
257	Kapitel 17	Die Rache der Radikale <i>Wie freie Radikale die Gesundheit ruinieren können</i>
269	Kapitel 18	Hoher Blutzucker <i>Der schlimmste Albtraum für Ihre Arterien?</i>
284	Kapitel 19	Jetzt geht's ans Fett <i>Welches Fett man isst, ist wichtiger als wie viel Fett man isst</i>
294	Kapitel 20	Sagen Sie einfach Ja zu NO <i>Warum Ihre Arterien ohne Stickoxid (NO) nicht leben können</i>
304	Kapitel 21	Die Infektions-Connection <i>Verursachen Infektionen die Herzkrankheit?</i>
315	Kapitel 22	Die eiserne Ironie <i>Kann man zu viel des Guten bekommen?</i>
329	Teil 3	Wie man die Herzkrankheit ohne Medikamente verhindert
330	Kapitel 23	Den Medikamente-Mythos entblößen <i>Sind Medikamente wirklich der beste Schutz gegen die KHK?</i>

340	Kapitel 24	Wenn keine Medikamente, was dann? <i>Klinisch bewiesene nichtmedikamentöse Maßnahmen zur KHK-Prävention</i>
356	Kapitel 25	Herz-Lügen <i>Das Unbewiesene und das Nutzlose erkennen</i>
368	Kapitel 26	Was soll ich denn essen? <i>Eine Ernährung zusammenstellen, die gesund ist für das Herz und mit der man leben kann</i>
384	Kapitel 27	Mikronährstoff-Zauberei <i>Regelmäßige Nahrungsergänzungstoffe könnten wahrlich Ihr Leben retten</i>
395	Kapitel 28	Eine Übung in Langlebigkeit <i>Ein wenig körperliche Aktivität kann viel bewegen</i>
405	Kapitel 29	Keine Sorge <i>Dem Stress die Spitze nehmen</i>
418	Kapitel 30	Was ist mit dem Alkohol? <i>Ist das Trinken wirklich gut für Ihr Herz?</i>
430		Zusammenfassung von Teil 3 <i>Die »Zwölf Gebote« für ein gesundes Herz</i>
431	Epilog	
436	Anhang A	Der Mythos vom Vegetarismus
441	Anhang B	Die »Gurus« der fettarmen Ernährung: Dean Ornish und Nathan Pritikin
450	Anhang C	Eingriffe an den Koronararterien: Lebensrettend oder Zeitverschwendung?
458	Anhang D	Wie Sie Ihr KHK-Risiko bestimmen können
460	Anhang E	Was ist mit Homocystein?
468	Anhang F	Kupfermangel oder Kupfer-Überladung
469	Anhang G	Rettet Vitamin E das Herz?
474	Anhang H	Familiäre Hypercholesterinämie: Keine Anklage gegen Cholesterin
480	Quellen	