

INHALT

KAPITEL 1	CHOLESTERIN – THE GOOD OR THE BAD GUY?	6
	Alles Fett, oder was?	7
	Ohne intakte Zellmembranen ist kein Leben möglich	8
	Cholesterin sorgt für den „Flow“ im Gehirn	9
	Hormonglück – nicht ohne Cholesterin	10
	Stress- und Salzhormone dank Cholesterin	12
	Fettmonster werden entsorgt	13
	Her mit dem Vitamin D!	13
	Verzicht bewirkt eine höhere körpereigene Cholesterinproduktion	14
KAPITEL 2	CHOLESTERIN IST NICHT GLEICH CHOLESTERIN	16
	Was heißt hier „gut“ und „schlecht“?	17
	Oxidiertes Cholesterin als eigentlicher Übeltäter	18
	Spezialfall Lipoprotein(a) – hier kommt das Erbgut ins Spiel	19
	Auch auf die Triglyzeride ist zu achten	20
	Fett im Getriebe – Fettstoffwechselstörungen	21
KAPITEL 3	LABOR-TOHUWABOHU UND GRENZWERTE	24
	Normwerte sind relativ	25
	Gestern noch gesund und heute krank?	27
KAPITEL 4	FAKE NEWS: UND PLÖTZLICH WAR SIE DA – DIE CHOLESTERIN-HYSTERIE	30
	Von einem der auszog, Karriere zu machen	31
	Ist der erhöhte Cholesterinspiegel Männersache?	33
	Ein erhöhter Cholesterinspiegel erklärt noch lange keinen Herzinfarkt	34
	Länger leben mit einem höheren Cholesterinspiegel?!	35

KAPITEL 5	DIE ATHEROSKLEROSE UND IHRE RISIKOFAKTOREN – HIER IST UMDENKEN ANGESAGT	38
	Stau in den Blutbahnen	39
	Gefäße werden durch Entzündungen geschädigt	40
KAPITEL 6	BLUTHOCHDRUCK – DIE LAUTLOSE ZEITBOMBE	44
	Welcher Blutdruck-Wert ist denn normal?	45
	Die Blutgefäße leiden	46
	Bluthochdruck schadet auch dem Gehirn	46
	Ursachenforschung: Salz – ja oder nein?	47
	Ist die Darmflora schuld am Bluthochdruck?	49
KAPITEL 7	ÜBERGEWICHT: JETZT KOMMT ES GANZ DICK	50
	Ein Massenphänomen unserer Zeit	51
	Eine „dicke“ Darmflora macht fett	52
	Schlank machende Darmbakterien – so vermehren sie sich	54
	Bereits ein geringer Gewichtsverlust kann viel bringen	56
	Diäten – warum Abnehmstress dick macht	57
KAPITEL 8	WORST CASE: DAS METABOLISCHE SYNDROM	60
	Insulinresistenz – Stoffwechselstörung auf breiter Ebene	61
	Ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	63
	Die „falsche“ Darmflora fördert das metabolische Syndrom	64
	Gute Darmkeime können sich positiv auswirken	66

KAPITEL 9 SCHÄDIGUNG DER BLUTGEFÄSSE DURCH HOMOCYSTEIN	68
Eigenständiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall	69
So wird man das schädliche Homocystein los	70
KAPITEL 10 UND WAS IST MIT STRESS?	72
Die größte Gefahr	73
Umweltstress erhöht das Herzinfarkt-Risiko	73
Angst frisst die Seele auf – und schädigt die Blutgefäße	74
Der Säbelzahn tiger ist ausgestorben	75
Stress treibt den Cholesterinspiegel in die Höhe	76
KAPITEL 11 STATINE – CHOLESTERINSENKER MIT NEBENWIRKUNGEN	78
Ein lukratives Geschäft	79
Wie wirken Statine?	80
Fraglich – Überlebensvorteil durch Statine	82
Die Liste möglicher Nebenwirkungen ist lang	84
Gene beeinflussen die Verträglichkeit	86
Ein schlechter Tausch: Cholesterin im Normbereich – dafür diabeteskrank?	87
Erhöhen Statine das Krebsrisiko?	88
Trübe Aussichten für das Gedächtnis	89
Ein neuer cholesterinsenkender Wirkstoff: PCSK9-Hemmer	91
Die Polypille – der Weisheit letzter Schluss?	92

KAPITEL 12	NATURSTOFFE STATT STATINE	94
	Time out für hohe Cholesterinwerte – mit fermentiertem rotem Reis	95
	Das Cholesterin mithilfe von Darmbakterien senken	98
	Mit der Artischocke bekommt die Leber ihr Fett weg	99
	Bergamotte – grüner Cholesterinsenker mit Bitterstoffen	102
	Bockshornkleesamen – kleine Körner mit großer Wirkung	103
	Vitalpilze haben besondere gefäßschützende Inhaltsstoffe	105
KAPITEL 13	WAS IST IM RAHMEN DER ERNÄHRUNG WIRKLICH SINNVOLL?	108
	Streitfall Hühnerei	109
	Es fehlt häufig an „Grünfutter“	111
	Die mediterrane Ernährungsweise – auch in unseren Breiten ein Überlebensvorteil	114
	Die Risikosenkung bei Rauchern	115
	Was ist mit Fleisch und Milchprodukten?	116
	Eine herzgesunde Kost kann Erblasten ausgleichen	117
	Gefäßschutz durch Bioaktivstoffe	119
	Wege durch den „Fettdschungel“	137
REZEPTE		154
	Frühstück	155
	Mittagsgerichte	160
	Abendessen	165
BEZUGSQUELLEN		171
REGISTER		173
IMPRESSUM		176