

# Inhalt



Vorwort	12
Das 5-Säulen-Programm – eine Einführung	15
<b>Von der Herzdiät zur Mittelmeerkost</b>	16
Warum Herzdiäten bisher nicht so erfolgreich waren	16
Ungereimtheiten – ein Fall für Journalisten	18
Die »mediterrane Lösung«	18
<b>Muss sich denn jeder mit Cholesterin und Arteriosklerose beschäftigen?</b>	20
Zu welcher Risikogruppe gehören Sie?	21
Primäre oder sekundäre Prävention – für wen ist dieser Ratgeber geschrieben?	25
<b>Gesunde(te) Gefäße sind das eigentliche Ziel!</b>	25
System Blutkreislauf: Versorgung und Entsorgung	28
Der Motor des Kreislaufs: Das Herz	31
<b>1 Cholesterin – ein Fett im Visier</b>	35
<b>Wenn Arterien enger werden: Die Rolle der Blutfette</b>	36
Cholesterin – ein lebensnotwendiger Baustein	36
Lipoproteine – Transportsystem für Blutfette	37
LDL-Cholesterin – der Gefahrguttransporter	40
Was sind Triglyzeride?	41

# Inhalt

Unfälle der LDL-Transporter und andere Voraussetzungen für eine Arteriosklerose	42
Das Gerinnungssystem – ein zweischneidiges Schwert	48
<b>Arteriosklerose – Folge der »Cholesterinunfälle«</b>	50
Der Herzinfarkt – die Extremvariante der koronaren Herzkrankheit (KHK)	51
Schlaganfall – Blutstopp im Gehirn	56
»Schaufensterkrankheit« oder die PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit)	57
<b>Was Ihre Gefäße krank machen kann</b>	59
Die ungute Mitgift – Risikofaktor Erbanlage	61
Die Interheart-Study – ein Herzinfarkt ist zu 70 % vorhersehbar	62
Mehr Power, aber Verschleiß der Gefäße:	
Risikofaktor Bluthochdruck	63
Das Süße, das nicht süß ist: Risikofaktor Diabetes	67
Rauchen – Die sicherste Art, Arbeitsplätze der Ärzte zu sichern	68
Bakterien: Risikofaktor mit Fragezeichen	69
Homocystein – ein »Neuzugang« in der Risikofaktorengruppe?	70
Herzinfarkt ohne erkennbare Risikofaktoren?	71
<b>Risikofaktor Fettstoffwechselstörungen oder:</b>	
<b>Der Eiertanz ums Cholesterin</b>	71
Was treibt das Cholesterin im Blut in die Höhe?	72



Gibt es überhaupt einen normalen Cholesterinwert?	74
Das LDL-HDL-Verhältnis – eine verhängnisvolle Affäre?	76
Die Untersuchung der Blutfette: Wann und wie oft?	77
Der LDL-Cholesterin-Zielwert: Je niedriger, umso besser!	78
Die Schwankungen des Cholesterinwerts durch äußere Einflüsse	78
Hohe Triglyzeride – gefährlich für das Herz?	78
<b>Cholesterinsenkung durch Medikamente</b>	80
4 S – eine Studie, die die Cholesterinwelt verändert hat	81
Praktische Konsequenzen aus der Studie	82
Die CSE-Hemmer – der Durchbruch in der Behandlung hoher Cholesterinwerte	84
Andere lipidsenkende Medikamente	87
Ist auch eine medikamentöse Senkung speziell der Triglyzeride sinnvoll?	88
Medikamente plus Lebensstiländerung – die erfolgreichste Strategie	89
<b>2 Gefäßfreundlich ernähren: Die mediterrane Kost</b>	91
<b>Das kleine Einmaleins der Ernährung</b>	93
Kohlenhydrate – manche sind wertvoll, manche nicht	93
Ballaststoffe – kein unnützer Ballast!	94
Eiweiß – ohne Proteine geht es nicht	95
Fette sind zwar fett, aber nicht ganz überflüssig	97

# Inhalt

Gesättigt oder ungesättigt – das ist hier die Frage!	99
Omega-3-Fettsäuren – eine Steilkarriere in der Ernährungsbranche	103
Das Cholesterin im Frühstücksei und andere »Problemfälle«	104
<b>Vitamine – den Mikronährstoffen auf der Spur</b>	106
Vitamin E – das Wundermittel gegen Herzkrankheiten?	106
Vitaminpräparate – eine Legende?	107
<b>Ernährungsempfehlungen im Wandel</b>	108
Von den alten Griechen lernen: Das kretische Mirakel	110
Der lange Weg von der Theorie zur Praxis	114
Das Geheimnis der traditionellen Mittelmeerküche	115
So stellen Sie Ihre Ernährung um	117
<b>»Take 5 a day« oder: Was macht Obst und Gemüse so gesund?</b>	121
Obst und Gemüse gegen den oxidativen Stress	121
Sekundäre Pflanzenstoffe – die natürliche Apotheke in Obst und Gemüse	123
Fünf am Tag – das Nonplusultra!	126
<b>Das grüne Gold – treffen Sie beim Fett die richtige Wahl</b>	127
Welches ist für Sie das beste Fett?	127
Olivenöl – der ganz besondere Saft	128
<b>Übergewicht – unser Zukunftsproblem?</b>	130
»Low Fat« oder »Low Carb« – die Lösung des Problems?	130
Übergewicht – vor allem eine Folge der Bewegungsarmut	133



<b>3</b> Bewegung ist Leben	135
<b>Das »Faulheits-Gen« unserer Urahnen</b>	136
<b>Gute Gründe, sich mehr zu bewegen</b>	137
Optimal: Bewegung plus Ernährungsumstellung	138
Der Trainingseffekt – eine Impfung für Ihre Fitness!	139
Fahrradtraining gegen verengte Gefäße?	140
Durch Sport und Bewegung sogar Schutz vor Krebs?	141
Weiterer Motivationsschub gefällig? Morphium gratis beim Joggen!	142
<b>Welche Sportart soll's denn sein?</b>	142
Das Beste ist, wenn alle Muskeln beteiligt sind	143
Krafttraining für Herz- und Gefäßpatienten – nicht ganz tabu!	145
Worüber freuen sich Ihre Gefäße am meisten?	146
Laufen, joggen, walken oder vielleicht gleich auf den Berg?	147
Fahrradfahren – versuchen Sie es auch einmal mit dem Mountain-Bike!	149
Mit Skiern über die Loipe gleiten	149
Das morgendliche Ergometer beim Frühstück fernsehen	150
Morgens ist die Welt noch in Ordnung	150
Im Frühtau zu Berge – auch für Herzpatienten?	150
<b>Die Kunst liegt wie immer in der Dosis</b>	151
Abnehmen durch Sport und Bewegung: Die sparsamen Fettverbrenner	152
Regelmäßigkeit statt Hochleistung – ein Wochenprogramm für mehr Fitness	153



<b>4 Stressmanagement</b>	155
<b>Der Urstress als Überlebensprogramm</b>	156
»Fight or flight!« Und was tun wir heute?	157
<b>Die Stressoren im Alltag</b>	158
Welcher Stress macht bei wem krank?	159
<b>Stressanalyse: Voraussetzung der Stressbewältigung</b>	162
Der langfristige Stressabbau	162
Die kurzfristige Stressabwehr	164
<b>Entspannungstechniken: Vom autogenen Training bis zur Visualisierung</b>	165
Autogenes Training: Die gedankliche Entspannung	165
Progressive Muskelentspannung	166
Yoga	166
Tai-Chi – zur inneren und äußeren Harmonie	167
Visualisierung – Entspannung durch erinnerte Bilder	168
<b>Körperliche Ausdaueraktivität zum »Dampfablassen«</b>	169
<b>Der medikamentöse Drehzahlregler</b>	169
<b>5 Ihre persönliche »Hausmacht«: Familie und Freunde</b>	171
<b>Sozialer Rückhalt – Ihre »Lebensversicherung«</b>	172
Gute Beziehungen brauchen Pflege	174
Gesundheit durch erfüllende berufliche und soziale Aufgaben	175
Menschliche Nähe als Schutz vor depressiven Zuständen	175



Von der Theorie zum Genuss: Hinweise zum Kochen	179
Mittelmeerküche – Urlaubserinnerungen für die Fitness	180
Indische Küche – exotische Gaumenfreuden für Ihr Herz	181
Vegetarische Küche – Abwechslungsreiches aus dem Garten	181
Vorab ein paar praktische Tipps, um die »fetten Kalorien« auszutricksen	182
Lebensmittelkauf leicht gemacht	182
Maßeinheiten zum Kochen und Abkürzungen	183
Rezepte	185
<b>Die Mittelmeerküche</b>	187
<b>Die Indische Küche</b>	255
<b>Die Vegetarische Küche</b>	291
Anhang	333
<b>Hilfreiche Anschriften</b>	334
<b>Weitere hilfreiche Internet-Adressen</b>	338
<b>Rezeptverzeichnis</b>	339
Stichwortverzeichnis	343
Abbildungs- und Quellennachweis	352