

Inhalt

Vorwort	12
Das 5-Säulen-Programm – eine Einführung	15
Von der Herzdiät zur Mittelmeerkost	16
Warum Herzdiäten bisher nicht so erfolgreich waren	16
Ungereimtheiten – ein Fall für Journalisten	18
Die »mediterrane Lösung«	18
Muss sich denn jeder mit Cholesterin und Arteriosklerose beschäftigen?	20
Zu welcher Risikogruppe gehören Sie?	21
Primäre oder sekundäre Prävention – für wen ist dieser Ratgeber geschrieben?	25
Gesunde(te) Gefäße sind das eigentliche Ziel!	25
System Blutkreislauf: Versorgung und Entsorgung	28
Der Motor des Kreislaufs: Das Herz	31
Cholesterin – ein Fett im Visier	35
Wenn Arterien enger werden: Die Rolle der Blutfette	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
Arteriosklerose – Folge der »Cholesterinunfälle«	50
Der Herzinfarkt – die Extremvariante der koronaren Herzkrankheit (KHK)	51
Schlaganfall – Blutstopp im Gehirn	56
»Schaufensterkrankheit« oder die PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit)	57
Was Ihre Gefäße krank machen kann	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
Risikofaktor Fettstoffwechselstörungen oder:	
Der Eiertanz ums Cholesterin	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
Cholesterinsenkung durch Medikamente	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
Gefäßfreundlich ernähren: Die mediterrane Kost	91
Das kleine Einmaleins der Ernährung	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
Vitamine – den Mikronährstoffen auf der Spur	106
Vitamin E – das Wundermittel gegen Herzkrankheiten?	106
Vitaminpräparate – eine Legende?	107
Ernährungsempfehlungen im Wandel	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
»Take 5 a day« oder: Was macht Obst und Gemüse so gesund?	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
Das grüne Gold – treffen Sie beim Fett die richtige Wahl	127
Welches ist für Sie das beste Fett?	127
Olivenöl – der ganz besondere Saft	128
Übergewicht – unser Zukunftsproblem?	130
»Low Fat« oder »Low Carb« – die Lösung des Problems?	130
Übergewicht – vor allem eine Folge der Bewegungsarmut	133

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

Inhalt

Stressmanagement	155
Der Urstress als Überlebensprogramm	156
»Fight or flight!« Und was tun wir heute?	157
Die Stressoren im Alltag	158
Welcher Stress macht bei wem krank?	159
Stressanalyse: Voraussetzung der Stressbewältigung	162
Der langfristige Stressabbau	162
Die kurzfristige Stressabwehr	164
Entspannungstechniken: Vom autogenen Training bis zur Visualisierung	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
Körperliche Ausdaueraktivität zum »Dampfablassen«	169
Der medikamentöse Drehzahlregler	169
Ihre persönliche »Hausmacht«: Familie und Freunde	171
Sozialer Rückhalt – Ihre »Lebensversicherung«	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
Die Mittelmeerküche	187
Die Indische Küche	255
Die Vegetarische Küche	291
 Anhang	 333
Hilfreiche Anschriften	334
Weitere hilfreiche Internet-Adressen	338
Rezeptverzeichnis	339
 Stichwortverzeichnis	 343
Abbildungs- und Quellennachweis	352