

Cholesterin

Besser leben, gesünder essen

Dr. med. Ulrich Hildebrandt



HIRZEL

612.39

Inhalt



Vorwort	12
Das 5-Säulen-Programm – eine Einführung	13
Von der Herzdiät zur Mittelmeerkost	14
Warum Herzdiäten bisher nicht so erfolgreich waren	14
Ungereimtheiten – ein Fall für Journalisten	16
Die »mediterrane Lösung«	16
Muss sich denn jeder mit Cholesterin und Arteriosklerose beschäftigen?	18
Zu welcher Risikogruppe gehören Sie?	19
Primäre oder sekundäre Prävention – für wen ist dieser Ratgeber geschrieben?	23
Gesunde(te) Gefäße sind das eigentliche Ziel!	23
System Blutkreislauf: Versorgung und Entsorgung	26
Der Motor des Kreislaufs: Das Herz	29
1 Cholesterin – ein Fett im Visier	33
Wenn Arterien enger werden: Die Rolle der Blutfette	34
Cholesterin – ein lebensnotwendiger Baustein	34
Lipoproteine – Transportsystem für Blutfette	35
LDL-Cholesterin – der Gefahrguttransporter	38
Was sind Triglyzeride?	39

Unfälle der LDL-Transporter und andere Voraussetzungen für eine Arteriosklerose	40
Das Gerinnungssystem – ein zweischneidiges Schwert	46
Arteriosklerose – Folge der »Cholesterinunfälle«	48
Der Herzinfarkt – die Extremvariante der koronaren Herzkrankheit (KHK)	49
Schlaganfall – Blutstopp im Gehirn	54
»Schaufensterkrankheit« oder die PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit)	55
Was Ihre Gefäße krank machen kann	57
Die ungute Mitgift – Risikofaktor Erbanlage	59
Die Interheart-Study – ein Herzinfarkt ist zu 70 % vorhersehbar	60
Mehr Power, aber Verschleiß der Gefäße:	
Risikofaktor Bluthochdruck	61
Das Süße, das nicht süß ist: Risikofaktor Diabetes	65
Rauchen – Die sicherste Art, Arbeitsplätze der Ärzte zu sichern	66
Bakterien: Risikofaktor mit Fragezeichen	67
Homocystein – ein »Neuzugang« in der Risikofaktorengruppe?	68
Herzinfarkt ohne erkennbare Risikofaktoren?	69
Risikofaktor Fettstoffwechselstörungen oder:	
Der Eiertanz ums Cholesterin	69
Was treibt das Cholesterin im Blut in die Höhe?	70



Gibt es überhaupt einen normalen Cholesterinwert?	72
Das LDL-HDL-Verhältnis – eine verhängnisvolle Affäre?	74
Die Untersuchung der Blutfette: Wann und wie oft?	75
Der LDL-Cholesterin-Zielwert: Je niedriger, umso besser!	76
Die Schwankungen des Cholesterinwerts durch äußere Einflüsse	76
Hohe Triglyzeride – gefährlich für das Herz?	76
Cholesterinsenkung durch Medikamente	78
4 S – eine Studie, die die Cholesterinwelt verändert hat	79
Praktische Konsequenzen aus der Studie	80
Die CSE-Hemmer – der Durchbruch in der Behandlung hoher Cholesterinwerte	82
Andere lipidsenkende Medikamente	85
Ist auch eine medikamentöse Senkung speziell der Triglyzeride sinnvoll?	86
Medikamente plus Lebensstiländerung – die erfolgreichste Strategie	86
2 Gefäßfreundlich ernähren: Die mediterrane Kost	89
Das kleine Einmaleins der Ernährung	91
Kohlenhydrate – manche sind wertvoll, manche nicht	91
Ballaststoffe – kein unnützer Ballast!	92
Eiweiß – ohne Proteine geht es nicht	93
Fette sind zwar fett, aber nicht ganz überflüssig	95

Gesättigt oder ungesättigt – das ist hier die Frage!	97
Omega-3-Fettsäuren – eine Steilkarriere in der Ernährungsbranche	101
Das Cholesterin im Frühstücksei und andere »Problemfälle«	102
Vitamine – den Mikronährstoffen auf der Spur	104
Vitamin E – das Wundermittel gegen Herzkrankheiten?	104
Vitaminpräparate – eine Legende?	105
Ernährungsempfehlungen im Wandel	106
Von den alten Griechen lernen: Das kretische Mirakel	108
Der lange Weg von der Theorie zur Praxis	112
Das Geheimnis der traditionellen Mittelmeerküche	113
So stellen Sie Ihre Ernährung um	115
»Take 5 a day« oder: Was macht Obst und Gemüse so gesund?	119
Obst und Gemüse gegen den oxidativen Stress	119
Sekundäre Pflanzenstoffe – die natürliche Apotheke in Obst und Gemüse	121
Fünf am Tag – das Nonplusultra!	124
Das grüne Gold – treffen Sie beim Fett die richtige Wahl	125
Welches ist für Sie das beste Fett?	125
Olivenöl – der ganz besondere Saft	126
Übergewicht – unser Zukunftsproblem?	128
»Low Fat« oder »Low Carb« – die Lösung des Problems?	128
Übergewicht – auch eine Folge der Bewegungsarmut	131



Bewegung ist Leben	133
Das »Faulheits-Gen« unserer Urahnen	134
Gute Gründe, sich mehr zu bewegen	135
Optimal: Bewegung plus Ernährungsumstellung	136
Der Trainingseffekt – eine Impfung für Ihre Fitness!	137
Fahrradtraining gegen verengte Gefäße?	138
Durch Sport und Bewegung sogar Schutz vor Krebs?	139
Weiterer Motivationsschub gefällig? Morphium gratis beim Joggen!	140
Welche Sportart soll's denn sein?	140
Das Beste ist, wenn alle Muskeln beteiligt sind	141
Krafttraining für Herz- und Gefäßpatienten – nicht ganz tabu!	143
Worüber freuen sich Ihre Gefäße am meisten?	144
Laufen, joggen, walken oder vielleicht gleich auf den Berg?	145
Fahrradfahren – versuchen Sie es auch einmal mit dem Mountain-Bike!	147
Mit Skiern über die Loipe gleiten	147
Das morgendliche Ergometer beim Frühstücksfernsehen	148
Morgens ist die Welt noch in Ordnung	148
Im Frühtau zu Berge – auch für Herzpatienten?	148
Die Kunst liegt wie immer in der Dosis	149
Abnehmen durch Sport und Bewegung: Die sparsamen Fettverbrenner	150
Regelmäßigkeit statt Hochleistung – ein Wochenprogramm für mehr Fitness	151



4 Stressmanagement	153
Der Urstress als Überlebensprogramm	154
»Fight or flight!« Und was tun wir heute?	155
Die Stressoren unserer Zeit	156
Welcher Stress macht bei wem krank?	157
Stressanalyse: Voraussetzung der Stressbewältigung	160
Der langfristige Stressabbau	160
Die kurzfristige Stressabwehr	162
Entspannungstechniken: Vom autogenen Training bis zur Visualisierung	163
Autogenes Training: Die gedankliche Entspannung	163
Progressive Muskelentspannung	164
Yoga	164
Tai-Chi – zur inneren und äußeren Harmonie	165
Visualisierung – Entspannung durch erinnerte Bilder	166
Körperliche Ausdaueraktivität zum »Dampfablassen«	167
Der medikamentöse Drehzahlregler	167
5 Ihre persönliche »Hausmacht«: Familie und Freunde	169
Sozialer Rückhalt – Ihre »Lebensversicherung«	170
Gute Beziehungen brauchen Pflege	172
Gesundheit durch erfüllende berufliche und soziale Aufgaben	173
Menschliche Nähe als Schutz vor depressiven Zuständen	173



Von der Theorie zum Genuss: Hinweise zum Kochen	177
Mittelmeerküche – Urlaubserinnerungen für die Fitness	178
Indische Küche – exotische Gaumenfreuden für Ihr Herz	179
Vegetarische Küche – Abwechslungsreiches aus dem Garten	179
Vorab ein paar praktische Tipps, um die »fetten Kalorien« auszutricksen	180
Lebensmittelkauf leicht gemacht	180
Maßeinheiten zum Kochen und Abkürzungen	181
Rezepte	183
Die Mittelmeerküche	185
Die Indische Küche	253
Die Vegetarische Küche	289
Abbildungs- und Quellennachweis	330
Anhang	331
Hilfreiche Anschriften	332
Weitere hilfreiche Internet-Adressen	334
Rezeptverzeichnis	335
Stichwortverzeichnis	339