

L 311775

Sven-David Müller

Die 50 besten Cholesterinkiller

- Wie Sie Ihre Blutfette günstig beeinflussen
- Die wichtigsten Tricks für jeden Tag



TRIAS

612.89

4 Vorwort



6 Cholesterinwerte:
zwischen Notwendigkeit
und Risiko



16 Die 50 besten Cholesterinkiller

17 Cholesterinsenker aus dem Supermarkt

- 17 Orangen ■ 18 Brombeeren ■ 19 Apfel ■
- 20 Artischocke ■ 21 Soja ■ 22 Roter Reis ■
- 23 Shiitake-Pilze ■ 24 Knoblauch ■ 25 Maca-
- darnianüsse ■ 26 Walnüsse ■ 27 Erdnüsse ■
- 27 Pistazien ■ 28 Mandeln ■ 30 Rapsöl ■
- 31 Distelöl ■ 32 Leinöl ■ 33 Sonnen-
- blumenöl ■ 34 Olivenöl ■ 36 Kürbiskernöl ■
- 37 Sesamöl ■ 38 Hafer ■ 39 Müsli ■
- 40 Hühnereier ■ 41 Lachs ■ 42 Makrele ■
- 43 Brottrunk ■ 44 Kefir



- 46 Nahrungsergänzungsmittel –
das gesunde »Plus«
- 46 Ballaststoffe ■ 48 Flohsamen ■ 48 Guar ■
49 Lecithin ■ 51 Einfach ungesättigte
Fettsäuren ■ 52 Mehrfach ungesättigte Fett-
säuren ■ 53 Omega-3-Fettsäuren ■
54 L-Carnitin ■ 55 Phytosterine ■ 56 Probio-
tika ■ 58 Antioxidanzien ■ 60 Vitamin E ■
61 Niacin ■ 62 Chrom ■ 63 Co-Enzym Q₁₀ ■
64 Betaglucan ■ 65 Arginin ■ 66 Glycin ■
67 Zimt ■ 68 Kurkumin ■ 69 Gugulipid
- 70 Gewohnheiten ändern
- 70 Körpergewicht ■ 72 Bewegung
- 74 Cholesterinkiller-Programm für 1 Tag
- 78 Autor, Buch- und Internettipps
- 79 Register
- 80 Impressum

