

INHALT

Vorwort	5
Grundwissen Herz	6
Unser Herz – ein Wunderwerk der Natur	8
Machen Sie den Test: Wie fit ist Ihr Herz?	10
Im Überblick: So funktioniert unser Blutkreislauf	12
Interview mit Dr. Klasen: Leben im gesunden Rhythmus	14
Wissenswertes rund ums Herz	16
Gefährliches Volksleiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen	18
Interview mit Dr. Schäfer: Essen verändert die Wirkung von Medikamenten	26
Neues aus der Forschung	28
Ein gesunder Lebensstil fürs Herz-Kreislauf-System	30
Interview mit Dr. Riedl: Vielfältige Gefahren fürs Herz	34
Ernährung für ein starkes Herz	36
Gewusst, wie: Essen, was das Herz begehrt	38
Lebensmittelauswahl bei Herzschwäche	43
Eine Frage der Auswahl: Das richtige Fett	44
Interview mit Dr. Fleck: Das beste Fett finden	46
Fitmacher für die Gefäße	48
Schritt für Schritt besser essen	52

Rezepte zum Genießen **54**

Frühstück	56
4 x Quark-Öl-Frühstück	62
Eine Schale voller Knusper	68
1 Granola - 4 Rezepte	70
Zwei auf einen Streich	80
Kleine Gerichte	86
Power aus dem Glas	104
Kleine Genüsse mit 5 Zutaten	120
Hauptgerichte	122
Herzgesund kochen mit 5 Zutaten	160
Süßes	162
Desserts mit maximal 5 Zutaten	174
Sach- und Rezeptregister	176
Die Ernährungs-Docs	180
Hilfreiche Adressen, Bildnachweis	181
Impressum	182