



Gerade erschienen und auf der Buchmesse vorgestellt

4. Auflage

Ärztlicher Ratgeber Cholesterin zu allen Themen der Gesundheit

von **Dr. Ulrich Hildebrandt**

Chefarzt der kardiologischen Abteilung in der Klinik St. Irmingard in Prien am Chiemsee



Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie begeistern und anleiten, wie Sie sich ohne Diäten und Verbote, aber mit Genuss vor einem Zuviel an Cholesterin schützen können. Entstanden ist er aus den Handouts und Ergebnissen zahlreicher Seminare und Herzforen, die wir seit 1991 gemeinsam mit der Deutschen Herzstiftung unter anderem zum Thema Cholesterin durchführen.

Dieser Ratgeber mit seinem 5-Säulenprogramm wurde auch zur Grundlage der Herzwochen auf Kreta und am Chiemsee (www.herzwochen.de). Dabei können Sie Empfehlungen u.a. bei Kochkursen, Entspannungsprogrammen oder Bergwanderungen praktisch erproben.

Viel Erfolg und Spaß beim Umsetzen.

Dr. med. U. Hildebrandt