

# Inhalt

Prolog: Bikini-Medizin ist nicht genug	11
TEIL 1 DISCOVER YOUR HEART – WAS DU ÜBER DEIN HERZ WISSEN MUSST	21
Skincare is good, Heartcare is better	24
Cardio-logic – Darf ich vorstellen, das ist dein Herz <i>Kleine Herzmuskelkunde</i> 28	28
Unbreakable Hearts: Nur wer die Risiken kennt, kann sie meiden	40
<i>Die »Big Five«: Das ABC der Risikofaktoren</i> 41 • <i>Ich sehe was,         was du nicht siehst – oft übersehene Gefahren für unser Herz</i> 78	
Im Rausch der Hormone – Wie Östrogen und Co. deine Herzgesundheit beeinflussen	82
<i>Östrogen und Progesteron</i> 83 • <i>Powerhouse: Die Schwanger-         schaft als Ausdauertraining mit Risiken</i> 93 • <i>Brustkrebs und Herz-         gesundheit</i> 102 • <i>Autoimmunkrankheiten: Angriff auf uns         selbst</i> 105 • <i>Geknickte Herzen: Dauerstress und Depressionen</i> 106 • <i>Navigation Perimenopause: Warum die Fahrt ab hier unruhiger         werden kann</i> 108	

## Kardiocheck: Vorsorgetipps für die Frau 116

*Herzvorsorge vor der Menopause 117 · Herzvorsorge nach der Menopause 121*

## TEIL 2 PROTECT YOUR HEART – SO BLEIBT DEIN HERZ LANGE GESUND 127

Longevity: Dein Leitfaden für ein langes und herzgesundes Leben 131  
*Die DNA deines Herzens 134*

## Be unstoppable – Starke Muskeln für ein starkes Herz 140

*Deine Muskeln: Die Schutztruppe deines Herzens 145 · Kraft-training – Mehr als nur Pumpen und Proteine und mein persönlicher Gamechanger 153 · Ausdauerprogramm fürs Herz: Gute Fitness als Basis für gesundes (Anti-)Aging 164 · Ein Hit für die Gesundheit – Hochintensives Intervalltraining, Sprints und Tabata 177 · Sport in der Schwangerschaft: Prävention 181 · Body and Soul: Flexibel und entspannt mit Yoga und Pilates 184 · Biohacking 3.0: Gesundheitsparameter für deine Transformation zu einem herzgesunden Leben 189*

## Nutrition is Key: Herzgesunde Ernährung 195

*Kohlenhydrate: Die Guten, bitte! 197 · Ballaststoffe – Entlastung für Darm und Herz 201 · Fit mit Fett: Warum gesunde Fette so wichtig sind 206 · Proteine: Garant für den gesunden Frauenkörper 214 · Der Energiekick für dein Herz: (Mikro-)Nährstoffe und Vitamine von Alpha-Linolensäure bis Zink 221 · Koffein: Kickstarter fürs Gehirn, aber auch für deine Muskeln 239 · Gefährliche Mischung: Energydrinks und kardiovaskuläre Effekte 244 · Softe Drinks sind harter Tobak für die Gesundheit deiner Gefäße 245 · Machen Zuckeralternativen das süße Leben*

leichter? 248 • Salz brennt nicht nur in der Wunde: Strategien und Tipps zum Salzsparen 250 • Welche »Diät« ist die beste fürs Herz? 254

Smart Recovery: Stärke deine Ressourcen	258
<i>Gesunder Schlaf, gesundes Herz 261 • Die Sache mit dem Stress 265 • Gebraucht werden und Bindungen schützen vor Herzerkrankungen 267 • Das sexy Zusammenspiel fürs Herz: Liebe, Sex und Zärtlichkeit 268</i>	
Der 10-Punkte-Plan für ein gesundes Herz	270
 TEIL 3 SAVE YOUR HEART – WIE DEIN HERZ ERKRANKT, WIE ES BEHANDELT WIRD UND WELCHE ROLLE DEINE PSYCHE SPIELT	279
Herzalarm: Erkrankungen, die du kennen solltest	282
<i>Eine enge Sache: Die Koronare Herzerkrankung bei Frauen 283 • Herzschmerz – Herzinfarkt bei Frauen 284 • Frau Doktor, ich habe einen Krampf: Haar kleine Gefäße, große Beschwerden 289 • Keine Angst vorm Herzkatheter 290 • Der stille Killer: plötzlicher Herztod bei Frauen 295 • Atemlos durch den Tag: Herzschwäche bei Frauen 296 • Wenn Frauenherzen brechen: Das Broken-Heart-Syndrom 298 • Myokarditis – die stille Entzündung 299 • Das Tor ist kaputt: Die Aortenklappenstenose 301 • Die ist doch nicht mehr ganz dicht: die Mitralklappeninsuffizienz 303 • My heart skips a beat 304 • Total taktlos: Vorhofflimmern 309 • Hilfe, ich habe ein Loch im Herz – das Persistierende Foramen ovale (PFO) 312</i>	
Oh she's sweet, but psycho: Warum Herzbeschwerden bei Frauen oft als »psycho« abgestempelt werden	313

Die Chemie muss stimmen – Heilmittel fürs Herz	318
<i>Wir müssen reden – Warum Forschung und Aufklärung so wichtig sind</i> 318 ◦ <i>Medikamente, die Frauenherzen bewegen</i> 320 ◦ <i>Bluthochdrucktherapie in der Schwangerschaft</i> 326 ◦ <i>Cholesterin-Champions: Statine und mehr</i> 326 ◦ <i>Alternativen und Kombipartner</i> 330 ◦ <i>Herzfreundliche Zuckersenker – zwei Fliegen mit einer Klappe</i> 331	
Staying alive – Ich bin herzkrank, wie geht es weiter	334
Epilog – Die Zukunft der Frauenherzen	336
Danke!	339
Glossar	341
Register	344
Hinweis zu den Quellen	350