

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
Unbreakable Hearts: Nur wer die Risiken kennt, kann sie meiden <i>Die »Big Five«: Das ABC der Risikofaktoren 41 • Ich sehe was, was du nicht siehst – oft übersehene Gefahren für unser Herz</i>	40
Im Rausch der Hormone – Wie Östrogen und Co. deine Herzgesundheit beeinflussen <i>Östrogen und Progesteron 83 • Powerhouse: Die Schwanger- schaft als Ausdauertraining mit Risiken 93 • Brustkrebs und Herz- gesundheit 102 • Autoimmunkrankheiten: Angriff auf uns selbst 105 • Geknickte Herzen: Dauerstress und Depressionen 106 • Navigation Perimenopause: Warum die Fahrt ab hier unruhiger werden kann 108</i>	82

Kardiocheck: Vorsorgetipps für die Frau	116
<i>Herzvorsorge vor der Menopause</i> 117 · <i>Herzvorsorge nach der Menopause</i> 121	
TEIL 2 PROTECT YOUR HEART – SO BLEIBT DEIN HERZ LANGE GESUND	127
Longevity: Dein Leitfaden für ein langes und herzgesundes Leben	131
<i>Die DNA deines Herzens</i> 134	
Be unstoppable – Starke Muskeln für ein starkes Herz	140
<i>Deine Muskeln: Die Schutztruppe deines Herzens</i> 145 · <i>Kraft- training – Mehr als nur Pumpen und Proteine und mein persönlicher Gamechanger</i> 153 · <i>Ausdauerprogramm fürs Herz: Gute Fitness als Basis für gesundes (Anti-)Aging</i> 164 · <i>Ein Hit für die Gesundheit – Hochintensives Intervalltraining, Sprints und Tabata</i> 177 · <i>Sport in der Schwangerschaft: Prävention</i> 181 · <i>Body and Soul: Flexibel und entspannt mit Yoga und Pilates</i> 184 · <i>Biohacking 3.0: Gesundheits- parameter für deine Transformation zu einem herzgesunden Leben</i> 189	
Nutrition is Key: Herzgesunde Ernährung	195
<i>Kohlenhydrate: Die Guten, bitte!</i> 197 · <i>Ballaststoffe – Entlastung für Darm und Herz</i> 201 · <i>Fit mit Fett: Warum gesunde Fette so wichtig sind</i> 206 · <i>Proteine: Garant für den gesunden Frauen- körper</i> 214 · <i>Der Energiekick für dein Herz: (Mikro-)Nährstoffe und Vitamine von Alpha-Linolensäure bis Zink</i> 221 · <i>Koffein: Kickstarter fürs Gehirn, aber auch für deine Muskeln</i> 239 · <i>Gefährliche Mischung: Energydrinks und kardiovaskuläre Effekte</i> 244 · <i>Softe Drinks sind harter Tobak für die Gesundheit deiner Gefäße</i> 245 · <i>Machen Zuckeralternativen das süße Leben</i>	

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

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

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

Eine enge Sache: Die Koronare Herzerkrankung bei Frauen 283 • Herzschmerz – Herzinfarkt bei Frauen 284 • Frau Doktor, ich habe einen Krampf: Haarkleine 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

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 318 • Medikamente, die Frauenherzen bewegen 320 • Bluthochdrucktherapie in der Schwangerschaft 326 • Cholesterin-Champions: Statine und mehr 326 • Alternativen und Kombipartner 330 • Herzfreundliche Zuckersenkern – zwei Fliegen mit einer Klappe 331</i>	
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