

Inhalt

Vorwort	I3
Einleitung: »Unser Leben währet siebzig Jahr«	I7
I Über Gefäße, Herz und Lunge: Was unseren Körper am Laufen hält	2I
So funktioniert unser Kreislauf	2I
Mit Herz im Einsatz	29
Das macht die Lunge	4I
Die Formel für gesundes Altern	46
Wie Größe und Geschlecht unsere Gesundheit beeinflussen	49
II Risikofaktoren: Was schadet unseren Gefäßen und der Durchblutung?	59
Gene, Fettstoffwechsel & Co.	60
Alle Normwerte sind willkürlich	62
Die »Cholesterinlüge« ist eine Lüge	63
Was es mit dem Insulin auf sich hat	65
Gefäßgift Rauchen	67
Mit Medikamenten der Sucht entkommen	68
Was uns stresst und wie wir darauf reagieren	68
Brauchen wir Stress – und wenn ja, wie viel?	70

Chronischer Stress macht kaputt	71
Wie (a)soziale Medien unserer Gesundheit schaden	72
Wo »passiert« Stress eigentlich?	73
Bluthochdruck und seine Ausprägungen	77
III Schutzfaktoren: Gefäßschäden ohne Medikamente abwehren	87
Sprengstoff in den Adern	87
Wunderknolle Rote Bete	89
Der Östrogenschutz	89
IV Durchblutungsstörungen: Auswirkungen vom Großhirn bis zum kleinen Zeh	91
Die Selbstregulation im Gehirn	91
Schlaganfall und Demenz	91
Risiko Herzinfarkt	93
Die Augen sind der Spiegel des Blutdrucks	95
Unsere Nieren leiden stumm	96
Das macht die Milz	96
Die Schaufensterkrankheit und das Raucherbein	97
Schwangerschaftsvergiftung – Gefahr für Mutter und Kind	98
Die dicken Kinder des »Hungerwinters«	99
Erektile Dysfunktion	100
Aneurysma	100
Über die Haut immer cool bleiben	101
Hypotonie mit einem »0«	102
V Prävention ohne Medikamente: Wie ein guter Lebensstil unsere Gefäße schützt	105
Wer früh vorbeugt, ist später besser dran	105

Sport ist des Kreislaufs bester Freund	106
Ordentlich ins Schwitzen kommen mit Sauna und Kneipp	114
Genuss ohne Verdruss durch eine gesunde Ernährung	116
Runter mit den Pfunden – und auch mit dem Blutdruck	131
Entspannt durchs Leben gehen	134
Stressbewältigung durch Umdenken	142
VI Medikamentöse Therapie: Wenn der Körper Unterstützung braucht	147
Lebensverlängernde Therapien	147
Medikamente für eine bessere Durchblutung	149
Was bringen Lipidsenker und Antidiabetika?	156
Mit Aspirin gegen Thrombosen und Embolien	157
VII Diagnosemethoden: Wie wir unsere Gefäße im Blick behalten	159
Moderne Untersuchungsverfahren	159
Frühzeitige Erkennung durch Ultraschall	159
Pulswellenanalyse – inzwischen unverzichtbar!	160
Zum guten Schluss	167
Nachtrag: Der Wille macht's	169
Danksagung	171
Literatur	173
Glossar	177