

- 6 Vorwort**
- 9 »Warum gerade ich?«**
- 13 Vom Herzen zur Seele**
- 14 Die Funktion des Herzens**
- 15 Warum schlägt unser Herz überhaupt?
- 15 Was können wir vom Herzen sehen und messen?
- 19 Herzerkrankungen und deren Therapie**
- 19 Herzkrankgefäßerkrankung und Arteriosklerose
- 23 Herzinsuffizienz
- 25 Hoher oder niedriger Blutdruck
- 30 Herzklappenerkrankungen
- 32 Herzrhythmusstörungen
- 35 Angeborene Herzfehler und seltene Herzerkrankungen
- 37 Herzmedikamente
- 40 Elektrische Implantate
- 42 Herzoperationen
- 44 Vom Herzen zur Seele und zurück**
- 55 Von der Seele zum Herzen**
- 56 Depression**
- 57 Depression – eine Volkskrankheit?!
- 68 Schlaf**
- 68 Schlafmythen und ihre fatalen Folgen
- 71 Häufigste Schlafstörung
- 72 Behandlung von Schlafstörungen
- 73 Spezielle Schlafstörungen
- 77 Angsterkrankungen**
- 78 Was ist eine Angststörung?
- 90 Herz und Trauma**
- 91 Was ist ein Trauma?
- 91 Trauma-Gedächtnis und normales Gedächtnis
- 92 Posttraumatische Belastungsstörung
- 93 Anpassungsstörung
- 94 Herzkrankheit als Trauma
- 98 Gute Behandlungsmöglichkeiten
- 101 Herzkrankheit und (frühes) Trauma
- 103 Selbstfürsorge lernen
- 108 Stress**
- 109 Stress – was ist das eigentlich?
- 115 Wie wirkt sich Stress auf das Herz aus?
- 117 Stressbewältigung
- 124 Berufliche Belastungsfaktoren für das Herz**
- 125 Welche Art von Arbeit macht krank?
- 125 Die Bedeutung der Selbstkontrolle
- 126 Die Bedeutung von Anerkennung und Belohnung

► Exkurse

- 46 Broken-Heart-Syndrom
- 50 Kommunikation, Missverständnisse und Psyche
- 96 Durchgangssyndrom und ICU-Syndrom
- 144 Sind Glücksmomente gut für das Herz?
- 150 Weiß Dr. Google alles besser?

- 126 Mobbing
127 Unterstützung bei der Rückkehr
in den Beruf
- 128 Männer und Frauen reagieren
anders!**
130 Wirkt psychologische Unterstützung
bei Frauen anders?
- 132 Niemand ist allein krank**
- 135 Herz, Seele, Gesundheit:
Was tun?
- 136 Gute Lebensqualität trotz
Herzkrankheit**
- 139 Wo finde ich die
richtige Unterstützung?**
139 Ambulanter Bereich
140 Krankenhausbehandlung
141 Rehabilitation
- 148 Das Gespräch mit dem Arzt**
152 Gute Kommunikation lässt sich
lernen
154 Arzt-Patient-Beziehung
155 Welcher Arzt passt zu mir?
155 Vorbereitung hilft!
- 157 Psychotherapie**
157 Wie wirkt Psychotherapie?
159 Welchen Umfang hat Psychotherapie?
159 Einzel- oder Gruppentherapie?
160 Welches Verfahren ist für mich das
richtige?
162 Wie finde ich einen Therapieplatz?
163 Besonderheiten der Psycho-
kardiologie
- 166 Psychopharmaka**
- 172 Bewegung**
174 Bewegung nutzt Körper und Seele
175 Wie viel Bewegung ist gut für mich?
175 Übungen und Wochenplan
- 180 Übungen für den Abend**
186 Was ist Bewegungstherapie?
189 Ausdauertraining
193 Körperwahrnehmung
- 196 Entspannung**
197 Der Effekt von Entspannungs-
methoden
198 Aktive Entspannungsmethoden
200 Passive Entspannungsmethoden
200 Wie lerne ich eine Entspannungs-
methode?
- 202 Die Liebe genießen trotz
Herzerkrankung?**
- 206 Risikoverhalten und
Lebenskunst**
207 Risikoverhalten und Psyche
212 Lebenskunst
- 214 Glossar
217 Stichwortverzeichnis
219 Empfehlungen des Autorenteams