

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	Herzkranzgefäßerkrankung 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

» 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?

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

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 Autorenteam