

- 6 Zu Beginn**
- 9 Gesunde Alltagsgewohnheiten**
- 10 Beugen Sie Herzerkrankungen vor**
- 12 Ruhe ist das Beste für das Herz**
- 15 Schönes kann schlecht für das Herz sein**
- 17 Auswirkungen auf den Körper**
- 20 Hoher Puls und Blutdruck sind gefährlich!**
- 23 Schlafapnoen schaden dem Herzen!**
- 25 Lebensgewohnheiten für ein gesundes Herz**
- 29 Gesunde Ernährungsgewohnheiten**
- 30 Zucker schwächt das Herz**
- 34 Wie gefährlich ist Diabetes?**
- 39 Salz beeinflusst Blutdruck und Herz**
- 42 Wassereinlagerungen schaden dem Herzen**
- 46 Die individuelle Trinkmenge bestimmen**
- 51 Nahrungsmittel, die dem Körper schaden**
- 53 Was man isst, verändert den Körper**
- 55 Wie viele Mahlzeiten am Tag sind am besten?**
- 58 Senken Sie schlechte Cholesterinwerte**
- 61 Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz**
- 62 Bewegung ist gut für Herz und Blutgefäße**
- 64 Bewegung hilft auch bei Schlafapnoe**
- 66 Belastung langsam steigern**
- 68 Gehen ist der Schlüssel zur Gesundheit**
- 70 Gesunde Übungen für Ihr Herz**
- 79 Pulskontrolle beim Training**
- 82 Die einfachste Bewegung ist Gehen**
- 85 Krafttraining bei Herzerkrankungen**

87 Quantifizieren Sie Ihre Trainingsziele

90 Die erfolgreiche Reihenfolge

92 Erst Bewegung, dann Medikamente

95 Die richtige Atmung

96 Herz und Lunge unterstützen sich

99 Wenn ein Sauerstoffgerät notwendig wird

102 Die Atmung stimuliert den Parasympathikus

103 Diese Atmung schadet dem Herzen

106 Herzschlagfrequenz und Lebensdauer

108 Herzfrequenz und Blutdruck nur leicht senken

110 Die unerkannte Herz-insuffizienz

114 Schlafapnoe führt häufig zu Herzinfarkt

117 Gewohnheiten des Gehirns für ein gesundes Herz

118 Hirn und Herz hängen eng zusammen

122 Stress belastet das Herz

126 Harmonische Beziehungen sind gut für das Herz

130 Der Einfluss der Psyche auf Herzerkrankungen

133 Gemeinschaft ist der Schlüssel zur Prävention

137 Gesunde Schlafgewohnheiten

138 Die Schlafqualität verbessern

141 Meiden Sie Essen und Trinken vor dem Schlafengehen

143 Die optimale Schlafdauer

146 Schlafapnoe und Sauerstoffmangel

151 Zum Schluss

153 Literatur

153 Sachverzeichnis