

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

- 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 Herzinsuffizienz
- 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