

Inhalt

Seite

1	Wie funktioniert das Herz-Kreislauf-System?	6
2	Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	9
3	Hinweisende Beschwerden (Leitsymptome)	11
3.1	Hoher Blutdruck (Bluthochdruck, Hypertonie)	12
3.2	Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	16
3.3	Herzschwäche (Herzinsuffizienz)	17
3.4	Akute Herzbeschwerden	20
3.5	Schlaganfall oder Gehirnblutung	21
4	Stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess	24
5	Übergewicht und Adipositas	25
5.1	Übergewicht/Adipositas und hoher Blutdruck – was nun?	28
5.2	Adipositas und deren Behandlung	32
6	Auswirkungen von Bewegung und Training auf Blutdruck, Herz und Gewicht	36
Anhang 1: Der Body-Mass-Index (BMI)		39
Anhang 2: Blutdruckmessung		40
Anhang 3: Reduktion des Fettgehalts der Ernährung		42
Anhang 4: Bestimmung der idealen Trainingsherzfrequenz		47
Anhang 5: Flussdiagramme Leitsymptome		50
Anhang 6: Kontakadressen		56
Literaturverzeichnis		58