

# Inhalt

Seite

---

|  |    |
|--|----|
| <b>1 Wie funktioniert das Herz-Kreislauf-System?</b> .....                               | 6  |
| <b>2 Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....</b>                                  | 9  |
| <b>3 Hinweisende Beschwerden (Leitsymptome).....</b>                                     | 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 |
| <b>4 Stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess.....</b>                      | 24 |
| <b>5 Übergewicht und Adipositas .....</b>  | 25 |
| 5.1 Übergewicht/Adipositas und hoher Blutdruck – was nun?.....                           | 28 |
| 5.2 Adipositas und deren Behandlung.....   | 32 |
| <b>6 Auswirkungen von Bewegung und Training auf Blutdruck,<br/>Herz und Gewicht.....</b> | 36 |
| <br>   |    |
| <b>Anhang 1: Der Body-Mass-Index (BMI).....</b>  | 39 |
| <b>Anhang 2: Blutdruckmessung.....</b>   | 40 |
| <b>Anhang 3: Reduktion des Fettgehalts der Ernährung.....</b>                            | 42 |
| <b>Anhang 4: Bestimmung der idealen Trainingsherzfrequenz .....</b>                      | 47 |
| <b>Anhang 5: Flussdiagramme Leitsymptome.....</b>  | 50 |
| <b>Anhang 6: Kontakadressen.....</b>   | 56 |
| <br>   |    |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>  | 58 |