

Inhalt

1	Vorwort.....	7
2	Herz und Kreislauf	9
3	Durchblutungsstörungen am Herzen	17
4	Krankheitsfördernde Faktoren.....	27
4.1	Blutfette	28
4.2	Rauchen.....	34
4.3	Bluthochdruck (arterielle Hypertonie).....	38
4.4	Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	47
4.5	Übergewicht (Adipositas)	52
4.6	Psycho-Kardiologie und Kardio-Psychosomatik.....	59
5	Gesundheitsfördernde Faktoren.....	67
5.1	Gesundheit durch Bewegung.....	68
5.2	Herzgesunde Kost – Vollwertkost.....	72
5.3	Wichtige Vitamine.....	80
5.4	Wege aus dem Stress.....	83
6	Die neuesten Trends	89
6.1	Omega-3-Fettsäuren.....	89
6.2	Knoblauch	91

6.3	Coenzym Q 10 (Ubichinon).....	92
6.4	Magnesium	93
6.5	Selen	96
7	Herzklappenerkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten	99
7.1	Herzklappen im Körper.....	99
7.2	Verschiedene Herzklappenfehler.....	101
7.3	Beschwerdebilder	103
7.4	Untersuchungsmöglichkeiten	104
7.5	Behandlungsmöglichkeiten.....	106
8	Herzinsuffizienz/Herzpumpschwäche	111
8.1	Therapiemöglichkeiten	113
8.2	Schrittmacher/Defibrillator/ Resynchronisation	116
9	Das Syndrom des gebrochenen Herzens (broken heart syndrom).....	125
10	Schlafbezogene Atemstörung.....	129
11	Gängige Medikamente bei Herzerkrankungen.....	133
12	Anhang – wichtige Übersichten.....	143
12.1	Zur bakteriellen Endokarditis-Prophylaxe (Stand 07/2007).....	143
12.2	Zur Behandlung mit Marcumar®	148
13	Literaturhinweise	157