

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> . . . . .	7
<b>Bluthochdruck – der stille Killer</b> . . . . .	19
Die Vor- und Nachteile von Medikamenten gegen Bluthochdruck . . . . .	23
Den Blutdruck auf natürliche Weise senken . . . . .	27
Überschüssige Pfunde machen Druck . . . . .	27
Bewegungsmangel geht aufs Herz . . . . .	28
Mit Folsäure beugen Sie Bluthochdruck vor . . . . .	29
Freispruch für das Salz . . . . .	29
<b>Der Mensch ist so jung wie seine Blutgefäße</b> . . . . .	32
<b>Die Bedeutung der Mitochondrien für unsere (Herz)-Gesundheit</b> . . . . .	34
Tatort Zelle . . . . .	36
Antioxidantien schützen Ihre Zellen . . . . .	38
<b>Die Cholesterin-Hysterie</b> . . . . .	41
Cholesterin – ein lebensnotwendiger Stoff . . . . .	44
Alzheimer durch Cholesterinsenker? . . . . .	46
Statine als Cholesterinsenker senken auch den Vitamin-D-Spiegel . . . . .	47
Sind hohe Cholesterinwerte ganz und gar ungefährlich? . . . . .	48
<b>Achten Sie auf Ihren Homocysteinwert</b> . . . . .	53
Die Entdeckung von Homocystein als Risikofaktor . . . . .	54
<b>Herzgesunde Ernährung</b> . . . . .	57
Das Märchen von den „gefährlichen gesättigten Fetten“ . . . . .	58
Warum Kokosöl für das Herz gesund ist . . . . .	60
Herzerkrankungen mit Omega-3-Fettsäuren vorbeugen und behandeln . . . . .	62
EPA und DHA – Gesundheit aus dem Meer . . . . .	67
Der Omega-3-Index . . . . .	70

Warum Krill-Öl besser als Fischöl ist . . . . .	72
Olivenöl – Eine Wunderwaffe gegen Herzinfarkt? . . . . .	75
Transfette – die Killerfette . . . . .	77
Das Wichtigste über Fette zusammengefasst . . . . .	83
Warum zu viele Kohlenhydrate Ihrem Herz schaden . . . . .	84
Herzgesunde Kost nach Dr. Dean Ornish . . . . .	86
<b>Vitalstoffe für Ihr Herz . . . . .</b>	<b>91</b>
Coenzym Q10 – das Herzvitamin . . . . .	92
Vitamin D <sub>3</sub> – stärkt das Herz und senkt den Blutdruck . . . . .	96
Vitamin E – hält Blutgefäße gesund . . . . .	99
Vitamin B <sub>3</sub> – senkt Ihre Blutfette wirkungsvoll . . . . .	100
Vitamin K <sub>2</sub> – verhindert Verkalkung . . . . .	102
Magnesium – das Mineral der Entspannung . . . . .	104
Selen – senkt das Herzinfarktrisiko . . . . .	108
L-Carnitin – hält unser Herz gesund . . . . .	110
L-Arginin – senkt den Blutdruck ohne Nebenwirkungen . . . . .	115
<b>Heilpflanzen und Gewürze für das Herz . . . . .</b>	<b>119</b>
Weißdorn . . . . .	121
Knoblauch – die Gesundheitsknolle . . . . .	122
Meereskiefernrindeextrakt (Pycnogenol®) . . . . .	126
Das beste Gewürz für Ihr Herz: Cayenne . . . . .	130
Hildegard-Medizin – Galgant / Herzwein . . . . .	132
Strophanthin – ein wirkungsvolles Herzmittel . . . . .	135
<b>Das schadet Ihrem Herz-Kreislauf-System . . . . .</b>	<b>143</b>
Ernährungsfehler / Mangelernährung . . . . .	144
Mangel an Bewegung / Rauchen . . . . .	147
Schlafmangel / Einsamkeit / Medikamente / Diabetes . . . . .	148
Übergewicht / Metabolischs Syndrom / Übersäuerung . . . . .	149
Chronische Entzündungen sind heimliche Killer . . . . .	152
Schlechte Zähne sind schlecht fürs Herz . . . . .	154

<b>Interview „Die ganzheitliche Herzheilkunde umfasst mehrere Schritte“ . . .</b>	<b>158</b>
<b>Stress lass nach! . . . . .</b>	<b>163</b>
Entspannung tut Ihrem Herzen gut . . . . .	164
Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung (PME) . . . . .	165
Achtsamkeitsmeditation . . . . .	166
Yoga . . . . .	169
Tai Chi & Qi Gong . . . . .	170
Die Herzintelligenz . . . . .	172
<b>Die Heilkraft der Liebe . . . . .</b>	<b>177</b>
Liebe, Nähe und Zuwendung . . . . .	179
Heilende Gespräche . . . . .	180
Heilsames Schreiben . . . . .	181
Heilende Familienbeziehungen . . . . .	182
Heilende Berührung . . . . .	184
Mit einem offenen Herzen leben . . . . .	185
Der Unterschied zwischen Einsam-Sein und Alleins-Sein . . . . .	187
Die heilende Kraft der Vergebung . . . . .	188
Die fünf Ebenen der Heilung . . . . .	190
<b>Wofür schlägt Ihr Herz? . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>Adressen . . . . .</b>	<b>198</b>