

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Bluthochdruck – der stille Killer	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
Der Mensch ist so jung wie seine Blutgefäße	32
Die Bedeutung der Mitochondrien für unsere (Herz)-Gesundheit	34
Tatort Zelle.	36
Antioxidantien schützen Ihre Zellen	38
Die Cholesterin-Hysterie	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
Achten Sie auf Ihren Homocysteinwert	53
Die Entdeckung von Homocystein als Risikofaktor	54
Herzgesunde Ernährung	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
Oliveöl – 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
Vitalstoffe für Ihr Herz	91
Coenzym Q10 – das Herzvitamin	92
Vitamin D ₃ – stärkt das Herz und senkt den Blutdruck	96
Vitamin E – hält Blutgefäße gesund	99
Vitamin B ₃ – senkt Ihre Blutfette wirkungsvoll	100
Vitamin K ₂ – 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
Heilpflanzen und Gewürze für das Herz	119
Weißdorn.	121
Knoblauch – die Gesundheitsknolle	122
Meereskiefernextrakt (Pycnogenol*)	126
Das beste Gewürz für Ihr Herz: Cayenne	130
Hildegard-Medizin – Galgant / Herzweih	132
Strophanthin – ein wirkungsvolles Herzmittel.	135
Das schadet Ihrem Herz-Kreislauf-System	143
Ernährungsfehler / Mangelernährung	144
Mangel an Bewegung / Rauchen.	147
Schlafmangel / Einsamkeit / Medikamente / Diabetes	148
Übergewicht / Metabolisches Syndrom / Übersäuerung	149
Chronische Entzündungen sind heimliche Killer	152
Schlechte Zähne sind schlecht fürs Herz	154

Interview „Die ganzheitliche Herzheilkunde umfasst mehrere Schritte“ . . .	158
Stress lass nach!	163
Entspannung tut Ihrem Herzen gut	164
Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung (PME).	165
Achtsamkeitsmeditation	166
Yoga	169
Tai Chi & Qi Gong	170
Die Herzintelligenz	172
Die Heilkraft der Liebe	177
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
Wofür schlägt Ihr Herz?	195
Literaturverzeichnis	196
Adressen	198