

# **INHALTSVERZEICHNIS**

## **Vorwort 9**

## **Kapitel 1: Das starke Herz 11**

**Wieso schlägt mein Herz? 14** – Ein einfaches Prinzip 15 – Das Herz steht unter Strom 16 – Das Geheimnis der Kammern 17 – Klappe auf, Klappe zu 20

**Was hört der Arzt, wenn er mein Herz belauscht? 21** – Geheimwissenschaft EKG 23

**Was das Herz zum Schlagen braucht 25**

## **Kapitel 2: Das schwache Herz 29**

**Warum das Herz versagt 33** – Hoher Blutdruck – stiller Killer 33 – Versorgungsengpass: Das Herz ist unterernährt 35 – Feindliche Invasion: Infektionen des Herzmuskels 37 – Defekte Klappen kann man reparieren 39 – Das vergiftete Herz 41

**Leben mit Herzschwäche 42** – Wie geht es weiter? 44 – Genaue Diagnostik ist wichtig 45 – Der Körper leidet mit 47

**Nur Mut! Matten Herzen kann man helfen 49** – Medikamente einnehmen – aber sicher! 50 – Neue Erkenntnis: Bewegung stärkt ein schwaches Herz 52 – Die Herzaktion optimieren 55 – Ein Stromstoß, der Leben rettet 56 – Ein schwaches Herz – wie geht es weiter? 58 – Was kann ich noch, was darf ich noch? 60

## **Kapitel 3: Das unruhige Herz 63**

**Herzrhythmusstörungen 65** – Anfallsweises Herzrasen 65 – Das elektrische System wird repariert 67 – Herzstolpern hat jeder 69 – Der Einfluss von Hormonen, Medikamenten und Mineralien 71

**Dem stockenden Herzen zu Hilfe kommen 73** – Wenn mein Herz zu langsam schlägt 73 – Keine Angst vor einem Herzschrittmacher 75

**Vorhofflimmern: Gefährlich, aber oft heilbar 80** – Warum flimmert mein Herz? 82 – Vorhofflimmern richtig behandeln 84 – Wann brauchen Herzpatienten blutverdünnende Mittel? 86 – Vorhofflimmern heilen: Die Katheter-Behandlung 87

**Kammerflimmern: Akute Lebensgefahr! 90** – Leben retten – leicht gemacht 92

## **Kapitel 4: Herz und Seele 97**

**Kann man an gebrochenem Herzen sterben? 98** – Kranke Seele, krankes Herz 102 – Liebeskummer und Lebensangst 105 – Panikattacken: Die Seele rächt sich 109

**Unsere fantastischen Selbstheilungskräfte 110** – Den eigenen Körper verstehen lernen 113 – Die erstaunlichen Placebo-Effekte 115

**Besänftigte Seele – belebter Körper 117** – Meditation: Reise in die innere Welt 120 – Erkennen, was mich krank macht: Kognitive Verhaltenstherapie 122 – Gegen starre Muskeln und negative Gedanken: Stressbewältigung 125 – Innerlich frei werden 128

## **Kapitel 5: Das Herz in akuter Gefahr 131**

**Was ist eigentlich ein Herzinfarkt? 132** – Die Warnzeichen 133 – Zeit ist Leben 135

**Wie alles beginnt – die koronare Herzkrankheit 136** – Die stabile Angina Pectoris 139

**Behandeln, bevor es zu spät ist 141** – Herzkatheter: Den Engpass beseitigen 141 – Stent: Die Arterien von innen stützen 143 – Neues Blut aus neuen Schläuchen 144

**Patient gerettet – und jetzt?** 147 – Auf der Suche nach den ungelösten Spannungsfeldern im Leben 148 – Mehr Selbstheilungskräfte durch Bewegung und Sport 152

## **Kapitel 6: Kranke Herzen heilen 155**

**Ein tiefer Blick ins Herz: Die diagnostischen Verfahren** 155 – Das Elektrokardiogramm 156 – Das Belastungs-EKG 157 – Das Langzeit-EKG 157 – Die Langzeit-Blutdruckmessung 158 – Die Echokardiografie 159 – Die Belastungs-Echokardiografie 160 – Das Myocard-Szintigramm 161 – Der Herzkatheter 162 – Die Röntgenaufnahmen 164 – Die Computertomografie 165 – Die Kernspintomografie 167

**Die wichtigsten Eingriffe am Herzen** 168 – Korrektur angeborener Herzfehler 169 – Die koronare Herzkrankheit: Bypass oder Herzkatheter? 171 – Die Reparatur der Klappen 175 – Therapie der Aortenklappe 176 – Therapie der Mitralklappe 180 – Die Schrittmachersysteme 181

**Vom Tabu zur Routine-OP: Herztransplantation** 182 – Herz auf Reisen (Vermittlungsstellen) 186 – So funktioniert die Transplantation 186

## **Kapitel 7: So bleibt Ihr Herz gesund 189**

**Ist mein Herz gefährdet? Die Risikofaktoren** 192 – Familienerbe 193 – Hoher Blutdruck 194 – Diabetes 199 – Rauchen 203 – Erhöhtes Cholesterin 206

**Gesund leben – was heißt das?** 210 – Gesundheit geht durch den Magen 211 – Die Herzdiet 216 – Bewegung ist Leben: Das Herz braucht Aktion 219 – Die Abwehrkräfte stärken 220 – Gesundheitstipps für Ältere 225 – Talent zum Glück 228

## **Anhang 231**

**Adressen** 232

**Register** 233

**Bildnachweis** 240