

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Die Schleife im Herzen</b> .....	<b>19</b>
Wie unser Herz entsteht, wie es aufgebaut ist und wie seine Transportwege funktionieren	
Das längste Theaterstück der Welt .....	21
Herzklappenpoker .....	31
Die Körperautobahn .....	38
<b>2 Die kardiale Rohrverstopfung</b> .....	<b>45</b>
Alles über den Herzinfarkt und wie er entsteht	
Das erste Mal .....	47
Das Boot hat Schlagseite .....	56
<b>3 Russisches Roulette mit Herz</b> .....	<b>63</b>
Alles über den Zusammenhang von Rauchen, Alkohol und Herzgesundheit	
Eine Teerstraße in Richtung Herz .....	65
Herrengedeck für das Herz .....	72
Kaffeesatzlesen vom Fußboden .....	75
<b>4 Stau im Herzen</b> .....	<b>83</b>
Alles über die koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose und Herzinsuffizienz	
Vollsperrung .....	85
Es wird eng .....	88
Ein großes Herz .....	95

<b>5 Nach Herzenslust schlemmen. . . . .</b>	<b>101</b>
<i>Alles über den Zusammenhang von Ernährung und Herzgesundheit</i>	
Das Herz kriegt sein Fett weg. . . . .	103
Iss dich fit . . . . .	109
Sollte der Osterhase vegan leben? . . . . .	122
Von Natur aus süß. . . . .	129
 <b>6 Herzrasen kann man nicht mähen. . . . .</b>	 <b>139</b>
<i>Alles über das Reizleitungssystem, Herz-Rhythmus- Störungen, Reanimation und Herztransplantation</i>	
Presslufthammer in der Brust . . . . .	141
Wenn der Urlaub zur Zitterpartie an den Atrien wird . . . . .	148
Natürlich integrierter Herzschrittmacher. . . . .	155
Siehst du den Kirchturm, ist der Friedhof nicht weit . . . . .	161
Quit playing games with my heart . . . . .	172
Motorschaden . . . . .	183
 <b>7 Bettsport fürs Herz. . . . .</b>	 <b>187</b>
<i>Alles über ein starkes Immunsystem, viel Sex und was das mit dem Herzen zu tun hat</i>	
Der sündige Weg zum gesünderen Herzen. . . . .	189
Die (fast) unschlagbare Körperarmee . . . . .	200
Ein kleiner Piks. . . . .	208
Rote Karte für das Herz. . . . .	213

<b>8 Rhythmische Herzgymnastik</b> . . . . .	<b>217</b>
<i>Alles darüber, was Sport, unsere fleißigen Blutkörperchen und ein kraftvolles Herz verbindet</i>	
Hüpf Herz, hüpf . . . . .	219
Der fight-or-flight-Raketenantrieb. . . . .	224
Ich seh' rot!. . . . .	228
Rote Blutkörperchen im gelben Trikot. . . . .	231
<b>9 Ohne Druck läuft nichts.</b> . . . . .	<b>235</b>
<i>Alles über die Mechanismen des Blutdrucks</i>	
Druck auf dem Kessel . . . . .	237
Flaschen auf der Liegewiese. . . . .	242
Herzschlag für Zwei. . . . .	249
<b>10 Dornröschens Herz.</b> . . . . .	<b>253</b>
<i>Alles über (un)gesunden Schlaf, zu viel Stress, Liebeskummer und Fehler im Herzen</i>	
Das Herz kann nicht einschlafen. . . . .	255
Liebeskrankes Herz . . . . .	260
TicTac heilt alle Wunden . . . . .	267
Das löchrige Herz. . . . .	274
<b>Schluss</b> . . . . .	<b>279</b>
Dank . . . . .	285
Quellenverzeichnis . . . . .	287