

Inhalt

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

5 Nach Herzenslust schlemmen.....	101
Alles über den Zusammenhang von Ernährung und Herzgesundheit	
Das Herz kriegt sein Fett weg.....	103
Iss dich fit.....	109
Sollte der Osterhase vegan leben?.....	122
Von Natur aus süß.....	129
6 Herzrasen kann man nicht mähen.....	139
Alles über das Reizleitungssystem, Herz-Rhythmus- Störungen, Reanimation und Herztransplantation	
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
7 Bettsport fürs Herz.....	187
Alles über ein starkes Immunsystem, viel Sex und was das mit dem Herzen zu tun hat	
Der sündige Weg zum gesünderen Herzen.....	189
Die (fast) unschlagbare Körperarmee	200
Ein kleiner Piks.....	208
Rote Karte für das Herz.....	213

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