

## **4 VORWORT**

- 7 GESUNDES HERZ – KRANKES HERZ?**
- 8 Das Herz und der Blutkreislauf**
- 10 Die häufigsten Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems**
- 12 Was dem Herzen schadet**
- 12 Übergewicht**
- 15 Hoher Blutdruck**
- 17 Hoher Ruhepuls**
- 18 Hohe Blutfettwerte**
- 21 Kochsalz**
- 22 Alkohol**
- 22 Rauchen**
- 23 Stress**
- 25 Was dem Herzen guttut**
- 25 Fettkontrollierte, leichte Kost**
- 26 Ballaststoffreiche Ernährung**
- 27 Schlaf und Ruhe**
- 27 Entspannung und Zeit**
- 28 Kommunikation: Lachen hält gesund!**
- 29 Ein fester Tagesrhythmus**
- 29 Hobbys**
- 30 Sport und frische Luft**
- 31 Die richtige Ernährung für ein gesundes Herz**

- 41 111 REZEPTE FÜR EIN GESUNDES HERZ**
- 42 Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte**
- 64 Nudeln und Getreide**
- 75 Feine Salatdressings**
- 84 Quark und Käse**
- 98 Fleisch und Wurst**
- 119 Fisch**
- 135 Getränke**
- 140 Obst, Kuchen und Süßes**
  
- 154 EIN LEBEN IN GESUNDHEIT**
  
- 156 REZEPTÜBERSICHT**