

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