

	Schritt für Schritt in ein herzgesundes Leben	4
1	Was bedeutet Angina pectoris?	6
1.1	Was ist die Ursache der Angina pectoris?	6
1.2	Das Herz ist unser Lebensmotor	6
1.3	Wie wird das Herz mit Blut versorgt?	8
1.4	Die Ursachen der koronaren Herzkrankheit	9
1.5	Wie kommt es zu einer Atherosklerose?	9
1.6	Was macht die Atherosklerose bei der KHK?	10
1.7	Was sind Risikofaktoren für eine Atherosklerose?	12
1.8	Der Einfluss von Alter, Geschlecht und Genen	13
1.9	Unser Alltag – Risiken, aber auch Chancen!	14
2	Was sind die Beschwerden bei Angina pectoris?	16
2.1	Zusätzliche oder untypische Beschwerden	17
2.2	Frauen und Diabetiker sind anders	18
3	Wodurch wird eine Angina pectoris ausgelöst?	21
3.1	Andere Auslöser für Angina-pectoris-Schmerzen	24
4	Akuter und chronischer Verlauf der KHK	25
4.1	Was ist bei einem akuten Anfall zu tun?	26
5	Wie wird die Angina pectoris diagnostiziert?	27
5.1	Notfalldiagnostik bei Verdacht auf Herzinfarkt	27
5.2	Ausführliche Diagnostik bei stabiler Angina pectoris	28
6	Wie behandelt man eine Angina pectoris?	32
6.1	Die langfristige Behandlung bei stabiler AP	32

6.2	Medikamente, die das Herzinfarktrisiko senken	34
6.3	Medikamente gegen Angina-pectoris-Beschwerden	35
6.4	Weitere Bausteine – was man noch tun kann	38
7	Leben mit Angina – herzgesund durchstarten	40
7.1	Endlich mit dem Rauchen aufhören	41
7.2	Sich mehr bewegen und Spaß dabei haben	43
7.3	Das Gewicht reduzieren und sich besser fühlen	47
7.4	Das Richtige essen für ein gesundes Herz	50
7.5	Dem Stress Paroli bieten	56
	Adressen	59
	Glossar	60
	Index	62