

## Vorwort 9

### **Kapitel 1 – Mit einem Blutstropfen auf Reisen 14**

- Rote Blutkörperchen: Live fast, die young 16
- Startlinie: Lungenflügel 19
- Zwischenfrage:* Unser Herz hat Ohren 22
- Durch den Spazierstock 28
- Von echten und falschen Blaublütern 32
- Das selbstlose Herz 34
- Das Herz ist Linkshänder 35
- Puls und Blutdruck 36
- Sinfonie des Lebens 37
- Teil des großen Kreislaufs 41
- Zwischenfrage:* Ist Blutspenden gesund? 42

### **Kapitel 2 – Das Herz im Lauf des Lebens 46**

- Steckbrief:* Das Babyherz 47
- Noch vor dem ersten Atemzug 49
- Und nimm den Müll mit raus, Mama! 51
- Antikörper auf Kaperfahrt 52
- Babyleber im Stress 55
- Wilde Jugend 56
- Viren und Bakterien: Gefahren fürs junge Herz 57
- Verkalkte Rohre 60
- Todesursache Nummer Eins: Herzkreislauf... 64
- Schlag um Schlag, ein Leben lang 65
- Steckbrief:* Das alte Herz 66
- Alles Schall und Rauch? 67
- Alles hat ein Ende ... 70

## **Kapitel 3 – Frauenherzen sind anders, Männerherzen auch 72**

- Steckbrief:* Das Frauen- und das Männerherz 73  
Typisch Mann, typisch Frau? 75  
Hormone am Werk 80  
Und was ist mit Testosteron? 82  
Sein Frühwarnsystem 84  
Gleiche Krankheit, unterschiedliche Symptome 85  
Gefährliche Gerinnsel 86  
Fataler Fingerhut 88  
*Zwischenfrage:* Frauen haben ständig kalte Füße – ist das auch eine Herzensangelegenheit? 90

## **Kapitel 4 – Ist Kaffee gefährlich fürs Herz? 92**

- Das Schokoladenwunder 96  
Das Geheimnis gesunder Raucher 97  
Eine Tasse am Morgen ... 99  
... ein Glas am Abend 101  
*Steckbrief:* Das vegetarische Herz 103  
Fett und Cholesterin: Alles in Butter? 105  
*Steckbrief:* Das übergewichtige Herz 112  
Obst und Gemüse: Bunt ist gesund 113  
Zu viel des Guten 114  
Streitthema Salz 115  
*Zwischenfrage:* Was stellt Kiffen mit dem Herzen an? 117

## **Kapitel 5 – Psyche 120**

- Zwei Nervensysteme im Wettstreit 121  
Zwei Arten von Stress 124  
*Steckbrief:* Das Managerherz 124  
Einfach mal ausspannen 126  
Das Gebrochenes-Herz-Syndrom 128  
*Zwischenfrage:* Was ist überhaupt ein Schock? 132

## **Kapitel 6 – Sportprogramm für einen einzigartigen Muskel 136**

- Steckbrief:* Das Sportlerherz 139  
Warum ist erhöhter Blutdruck beim Sport gesund? 141  
Vom Arzt verordnet: Fahrstuhlverbot 143  
Weshalb das Herz gerne abtaucht 145  
Nebenwirkung dünner Luft: Die Höhenkrankheit 147  
Wenn unsere Muskeln die Luft anhalten 150  
Geheimtipp für Sportmuffel 153  
Kalte Gefahr 154

## **Kapitel 7 – Hochdruckgebiet 156**

- Stiller Saboteur 157  
*Steckbrief:* Das Herz unter Druck 159  
Zeitbombe im Gehirn 160  
Vom Weißkittel-Effekt zum maskierten Hochdruck 167  
Blutdruck zu Hause messen 168  
Und wieso jetzt ich? 169  
Nach der Bluthochdruckdiagnose 170  
Überzeugen Sie sich – nicht Ihren Arzt! 173  
Ein Problem, viele Medikamente 175  
Abwägen zwischen Gegenwart und Zukunft 179

## **Kapitel 8 – Herzschmerz 182**

- Herzrhythmusstörungen: Chaos im Orchester 183  
Herzstolpern: Manchmal heftig, aber harmlos 186  
AV-Knoten-Reentry-Tachykardie: Falsch verdrahtet 190  
AV-Block und andere Verzögerungen: Jemand zuhause? 192  
Vorhofflimmern: Gefahrenzone Herzohr 194  
Kammerflimmern: Achtung, Lebensgefahr! 197  
Was TV-Ärzte ständig falsch machen 199  
Der schlimmste Fehler bei der Wiederbelebung:  
Nichtstun 200  
Herzdruckmassage: »Stayin' Alive« 202

Noch ein Filmklischee: Ist eine Adrenalininspritz  
ins Herz lebensrettend? **206**  
Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt:  
Der Konzertsaal brennt! **207**  
Herzschwäche: Mein müdes Herz **211**  
Schlaganfall **213**  
Film-Check: Drohen mit der Luftspritze **217**

**Kapitel 9 – Die Klempner 220**

Bypass: Bitte hier entlang **223**  
Herzklappenersatz: Neue Ventile **225**  
Transplantationen: Gespendete Herzen **229**

Schlusswort **236**  
Quellen **238**