

INHALT

VORWORT VON PAOLO PARINI	6	Einfache Herzübungen	32
EINFÜHRUNG	8	Im Hier und Jetzt mit Achtsamkeit	34
DAS HERZ	13	Entspannende Massage	35
So funktioniert das Herz	13	BEWEGUNG	37
Kranzgefäße	13	Bewegung und Herz	37
Blutfette und Aderverfettung	14	Hochintensives Training – HIIT	39
Das schlechte Cholesterin	14	Das gefährliche Stillsitzen	39
Das gute Cholesterin	15	Bewegung senkt den Fibrinogenwert	40
Die Triglyceride	15	Die Telomere	40
Der Blutdruck	16	ERNÄHRUNG UND HERZ	43
Rauchen und Herz	17	Die gesunde Mittelmeerkost	43
Gehirn und Herz hängen zusammen	17	Die blauen Zonen	44
HÄUFIGE HERZKRANKHEITEN		Übergewicht und Adipositas	44
UND KRANKHEITEN, DIE DAS HERZ BEEINTRÄCHTIGEN	19	Experten über Ernährung	46
Unsere Herzen sind verschieden	19	Fette	48
Herzinfarkt	19	Die drei Hauptgruppen von Fetten	48
Schlaganfall	20	Transfette	49
Vorhofflimmern	21	Das gesunde Olivenöl	50
Herzinsuffizienz	21	Vegetarische Kost	51
Stress-Kardiomyopathie	21	Blutzucker	52
Metabolisches Syndrom	22	Glykämischer Index – GI	52
Diabetes	22	Schützende Antioxidantien	53
STRESS, SCHLAF UND DEPRESSION	25	Essen Sie bunt	54
Das gestresste Herz	25	Aminosäuren	55
Experten über Stress	26	Kleine Nährstofflehre	56
Depression und das Herz	27	REZEpte FÜR BESSERE HERZGESUNDHEIT	60
Schlaf	28	EXEMPLARISCHER MAHLZEITENPLAN	148
Die biologische Uhr	28	REFERENZEN	150
STRESSREDUZIERENDE METHODEN	31	REGISTER	152
Beruhigende Meditation	31	REZEPTREGISTER	153
Yoga für das Herz	32		