

# INHALT

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