

4 VORWORT

7 IHR HERZ – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Der Aufbau des Herzens**
- 9 Herzmuskel und Herzklappen
- 10 Das Erregungsleitungssystem
- 11 Herzaktion und Blutversorgung
- 12 Herzkrankheiten und ihre Behandlung**
- 13 Koronare Herzerkrankung
- 14 Herzinfarkt
- 16 Bluthochdruck
- 18 Erworbene Herzklappenerkrankungen
- 20 Herzrhythmusstörungen
- 21 Tako-Tsubo-Kardiomyopathie
- 23 Herzmuskelentzündung
- 27 Untersuchungsmethoden**
- 27 Blutdruckmessung
- 29 Herzfrequenzvariabilität (HRV)
- 29 Ruhe-EKG
- 30 Belastungs-EKG
- 31 Echokardiografie
- 32 Herzkatheteruntersuchung
- 32 Elektrophysiologische Untersuchung (EPU)
- 33 Sportmedizinische Untersuchung
- 33 Leistungsdiagnostik
- 34 Wichtige Blutwerte**
- 34 Blutfette
- 36 Herzenzyme
- 37 Elektrolyte

39 DAS SCHÜTZT UND STÄRKT IHR HERZ

- 40 Herzgesunde Ernährung
- 42 Makronährstoffe
- 51 Mikronährstoffe
- 56 Weitere Tipps
- 59 Herzgesund essen – die mediterrane Ernährung
- 64 Mut zum Sport
- 67 Risiken abklären
- 70 Das richtige Maß
- 71 Die richtige Sportart
- 76 Herzgesund entspannen
- 76 Gut schlafen
- 77 Pausen machen
- 77 Stress abbauen
- 81 Bewusst mit Angst umgehen
- 83 Interviews
- 87 Ein Leben in Balance

91 IN VIER WOCHEN ZU EINEM HERZGESUNDEN LEBENSSTIL

- 92 Das 28-Tage-Programm
- 93 Woche 1 – Jetzt geht es los!
- 109 Woche 2 – Von der Theorie zur Praxis
- 124 Woche 3 – Das 7-Tage-Work-out
- 152 Woche 4 – Nun fügt sich alles zusammen

173 ANHANG

- 173 Weiterführende Adressen
- 174 Quellen und Lesetipps
- 175 Register