

4 VORWORT

- 7 IHR HERZ – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Der Aufbau des Herzens**
- 9 Herzmuskel und Herzkappen**
- 10 Das Erregungsleitungssystem**
- 11 Herzaktion und Blutversorgung**
- 12 Herzkrankheiten und ihre Behandlung**
- 13 Koronare Herzerkrankung**
- 14 Herzinfarkt**
- 16 Bluthochdruck**
- 18 Erworbene Herzkappenerkrankungen**
- 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